

УТВЕРЖДАЮ

ИП Валов Е.А

Е.А Валов

«02» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В.Немкина

«02» сентября 2024 г.

10-ти дневное меню
для обучающихся 7-11 лет

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ,школ –интернатов, детских домов ,детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации ,2013 года.

срждаю
ИП Валов Е.А



Согласовано

Директор МАОУ "Моховская ООШ"



МЕНЮ Завтрак до 11-00

Е.Кешкин *Нешкина СВ*

Дети 7-11 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Курица в томате с овощами	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	90
Итого за завтрак		550	24,59	25,32	84,71	667	
День 2							
Завтрак	Кнели из кур с соусом	100	10,36	12,27	8,14	184	411/435
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
Итого за завтрак		540	24,11	21,7	108,19	725	
День 3							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом	100	8,67	4,53	9,23	113	345/435
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	590
Итого за завтрак		540	18,83	14,87	95,78	595	
День 4							
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110	589
Итого за завтрак		545	20,9	20,86	109,71	701	

День 5							
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша пшенная	150	6,54	9,65	27,84	224	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
Итого за завтрак		540	22,64	22,24	106,61	719	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Котлета "Школьная с соусом"	100	9,37	8,98	11,08	163	347/2021r/ 435
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	291
	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
Итого за завтрак		540	20,23	11,24	103,29	597	
День 7							
Завтрак	Рыба ,туш.в томате с овощами	100	8,87	5,14	4,20	102	343
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	564
Итого за завтрак		570	21,42	19,62	113,99	723	
День 8							
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	90
Итого за завтрак		535	27,07	26,15	95,87	718	
День 9							
Завтрак	Жаркое по -домашнему	250	28,85	25,74	18,42	420	369
	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110	589
Итого за завтрак		540	38,08	30,45	81,6	732	

день 10							
Завтрак	Кнели из кур с соусом	100	10,36	12,27	8,14	184	411/435
	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Булочка Фантазия	60	4,70	4,80	33,90	198	563
Итого за завтрак		540	22,24	25,86	98,62	716	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М
89519561742