



Примерное десятидневное меню  
по МОУ Крючковской оош им. В.И.Акимова  
для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации  
на 2020-2021 учебный год  
Возрастная категория: 11 лет и старше

День : понедельник

Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>													
175	Каша пшенно-рисовая молочная с маслом	200/15	16,48	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	15 15 100 10 15	6,53	12,98	38,12	286,16	69,82	0,99	0.0107	0.11	1.4,25
3	Бутерброд с сыром	40/30	17,42	Хлеб пшеничный сыр	40 31	12,2	9,51	17,4	214	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
958	Кофейный напиток с молоком	200	6.1	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	2 50 20	2,5	3,6	28,7	152	60	0.03	0.02	0.08	0.65
	итого		40			21,23	26,09	84,22	652,16	287,43	1,75	0,1991	0,326	15,1

День : вторник

Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/25	34,9	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущенное	100 8 10 0,5 4 4 4 4 25	17,04	24,48	20,04	362,04	162,29	0,568	0,048	0,301	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,5	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2,6	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 8	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		40			21,44	26,28	51,64	534,34	205,04	2,508	0,172	0,377	3,62

День : среда

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
438	Омлет натуральный с маслом	75/5	17,8	яйцо молоко масло слив.	80 30 5	8,8	14,7	1,67	175,12	51,43	2,82	0,25	0,32	90,08
3	Бутерброд с сыром	40/20	12,5	хлеб пшеничный сыр	40 21	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
959	Какао с молоком	200	9,7	какао молоко сахар.песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	<b>ИТОГО</b>		40			27,89	36,86	59,87	684,,24	381,24	4,55	0,4784	0,656	91,98

День : четверг

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>													
336	Капуста тушеная с мясом	125/5	31,4	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное	100 50 6 5 10 10 4 5	11,92	9,75	8,17	167,5	15,61	0,74	0,044	0,066	1,82
	Хлеб пшеничный	40	2,5	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	2 50 20	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72
	<b>ИТОГО</b>		40			<b>18,72</b>	<b>15,15</b>	<b>54,27</b>	<b>429,1</b>	<b>120,01</b>	<b>1,88</b>	<b>0,178</b>	<b>0,354</b>	<b>3,6</b>

День : пятница

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
413	Макароны отварные с маслом	180/5	4,9	макароны масло сливочное	60 5	6,49	3,53	46,07	230,11	24,1	0,91	0,094	0,036	-
536	Сосиска молочная отварная	90	31,3	сосиски	91	40,13	196,18	1,46	238,03	31,92	1,64	0,1728	0,144	-
	Хлеб пшеничный	40	2,5	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	1,3	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		40			<b>50,92</b>	<b>201,51</b>	<b>79,23</b>	<b>636,24</b>	<b>93,53</b>	<b>3,631</b>	<b>0,3908</b>	<b>0,256</b>	<b>0,06</b>

День : понедельник

Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша манная молочная с маслом	150/10	9,8	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	19 75 10 10	2,92	6,285	17,85	141,97	77,69	0,27	0,032	0,08	0,50
3	Бутерброд с сыром	40/20	12,5	хлеб пшеничный сыр	40 21	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
	Яйцо отварное	1шт	8	яйцо	50	6,4	5,8	0,4	79,4	27,78	1,263	0,036	0,222	-
959	Какао с молоком	200	9,7	какао молоко сахар песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	<b>ИТОГО</b>		40			22,62	24,585	76,45	620,37	435,28	3,263	0,2964	0,64	2,3

Возрастная категория : 11 лет и старше

День: вторник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Гречка отварная с маслом	150/10	9,25	Гречка Масло сливочное	50 10	5,31	6,8	31,82	215,3	33,64	0,91	0,45	0,25	-
535	Грудка куриная отварная	100	28,15	Грудка куриная Лук репка	120 5	29,8	1,8	0,5	137	8	1,3	0,07	0,07	1
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2,6	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0,1	-	14,3	62,7	3,23	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		40			<b>35,21</b>	<b>8,6</b>	<b>46,62</b>	<b>415</b>	<b>44,87</b>	<b>3,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>



День : среда

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	16,48	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	25 100 10 10	7,45	9,58	39,63	305,9	104	7,44	0,93	0,023	-
3	Бутерброд с сыром	40/30	17,42	Хлеб пшеничный сыр	40 31	12,2	9,51	17,4	214	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
958	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	2 50 20	1,66	1,64	22,86	113,92	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	<b>ИТОГО</b>		40			21,31	20,73	79,89	633,82	201,5	8,55	1,074	0,179	0,71

День : четверг

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
645	Плов с курицей	200/5	17,8	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	96 5 8 13 13 50 5	15,9	24,9	47,8	487,7	136,9	12,25	0,09	1,1	5,356
3	Бутерброд с сыром	40/20	12,5	хлеб пшеничный сыр	40 21	7,4	6,5	23,7	199	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
959	какао с молоком	200	9,7	какао молоко сахар песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	<b>ИТОГО</b>		40			<b>28,2</b>	<b>36,4</b>	<b>104</b>	<b>876,7</b>	<b>466,71</b>	<b>13,98</b>	<b>0,3184</b>	<b>1,436</b>	<b>7,156</b>

День : пятница

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>													
478	Запеканка картофельная с маслом	125/5	35	говядина картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч сметана	54 155 10 5 5 15 3	9,0	11,6	9,0	177,1	21,73	1,73	2,08	0,146	2,86
	Хлеб пшеничный	40	2,5	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2,5	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		40			13,4	13,4	40,6	349,4	64,48	3,67	2,204	0,222	6,12
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					225,73	401,005	630,17	5416,37	2255,22	43,78	5,311	4,446	130,646

При составлении меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс , 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.