

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Крючковская оош им. В.И.Акимова

Е.В.Титова



(приказ № 82 от 20.08.2021г)

Примерное десятидневное меню
по МОУ Крючковская оош им. В.И.Акимова
для детей в трудной жизненной ситуации
на 2021-2022 учебный год
Возрастная категория: 12-18 лет

День : понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка продуктов	Количество В гр. (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
						Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
175	Завтрак: Каша пшенично-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

Возрастная категория: 12-18 лет

День : вторник

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
223	ЗАВТРАК Залеженная творожная со стущенным молоком	110/25	34,9	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко стущенное	100 8 10 0,5 4	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
	ИТОГО		40			21,44	26,28	51,64	534,34	205,04	2,508	0,172	0,377	3,62

Возрастная категория: 12-18 лет

День : среда

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК:													
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
	ИТОГО		40			27,89	36,86	59,87	684,24	381,24	4,55	0,4784	0,656	91,98

Возрастная категория: 12-18 лет

День : среда

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК:													
438	Омлет натуральный с маслом	75/5	17,8	яйцо молоко	80 30	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	масло слив. хлеб пшеничный сыр	5 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
	ИТОГО		40			27,89	36,86	59,87	684,24	381,24	4,55	0,4784	0,656	91,98

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг					
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C			
	ЗАВТРАК																
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	2 50	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72			
	ИТОГО		40			18,72	15,15	54,27	429,1	120,01	1,88	0,178	0,354	3,6			

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг				
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У	Са		Fe	B1	B2	C			
	ЗАВТРАК																
413	Макаронные отварные с маслом	180/5	4,9	макаронные масло	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	сливочное 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						
	ИТОГО		40			50,92	201,51	79,23	636,24	93,53	3,631	0,3908	0,256	0,06			

Возрастная категория: 12-18 лет

День : понедельник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
384	ЗАВТРАК 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	Булгурод 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
959	Яйцо отварное Какао с молоком	1шт 200	8 9,7	яйцо какао молоко сахар песок	50 2 100 20	6,4	5,8	0,4	79,4	27,78	1,263	0,036	0,222	1,6
	ИТОГО		40			22,62	24,585	76,45	620,37	435,28	3,263	0,2964	0,64	2,3

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
378	ЗАВТРАК 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
	ИТОГО		40			35,21	8,6	46,62	415	44,87	3,07	0,52	0,32	4,2

Возрастная категория: 12-18 лет

День : среда

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мкг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
384	ЗАВТРАК 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
	ИТОГО		40			21,31	20,73	79,89	633,82	201,5	8,55	1,074	0,179	0,71

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
645	ЗАВТРАК 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
	ИТОГО		40			28,2	36,4	104	876,7	466,71	13,98	0,3184	1,436	7,156

День : пятница

Возрастная категория: 12-18 лет.

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
478	ЗАВТРАК Запеканка картофельная с маслом	125/5	35	говядина картофель лук сахари 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
377	Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	40 200/7	2,5 2,5	хлеб пшеничный чай сахар песок лимоны	40 1 15 8	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
	ИТОГО		40			13,4	13,4	40,6	349,4	64,48	3,67	2,204	0,222	6,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					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. Лапина Москва 2004 г., сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Делли плюс, 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.