



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 ОВЗ
на 2021-2022 учебный год
Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет

День : понедельник

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
					Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
175	Завтрак: Каша пшенично-рисовая молочная с маслом	200/10	13.7	Набор продуктов	15	0.4	9.3	31.1	183.4	92.3	1.3	0.036	0.14	1.9
				Пшено	15									
958	хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	50	3.1	сливочное	50	5.3	2.3	21.8	137	62.5	1.8	0.2	0.1	0.1
				хлеб пшеничный	2	1.66	1.64	22.86	113.92	60	0.03	0.02	0.08	0.65
187	Обед: Щи со сметаной	250/10	13.8	Напиток	50									
				Молоко	20									
943	Хлеб ржаной чай сладкий	50	2	Сахарный песок	65	8.11	6.54	9.96	175.9	55.69	6.05	0.05	0.05	4.41
				Калуста	40									
943	Хлеб ржаной чай сладкий	200	1.3	Картофель	12	4.3	1.7	21.3	129.5	36.5	1.415	0.217	0.168	0.2
				Лук	12.5									
943	Хлеб ржаной чай сладкий	200	1.3	Морковь	2									
				Томат, паста	5									
943	Хлеб ржаной чай сладкий	200	1.3	Масло растит.	20									
				Грудка куриная	10									
943	Хлеб ржаной чай сладкий	200	1.3	Сметана	50	4.3	1.7	21.3	129.5	36.5	1.415	0.217	0.168	0.2
				Хлеб ржаной	1									
943	Хлеб ржаной чай сладкий	200	1.3	чай	15			14.3	58.5	0.01	0.001			
				Сахарный песок	15									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40		19.77	21.48	121.32	798.22	307	10.596	0.523	0.538	7.26	

Возрастная категория: 12-18 лет

День : четверг

Неделя : первая

№ рецептуры	Примерная Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
					Количество В.гр. (нетто)	Б	Ж		У	Ca	Fe	В1	В2	С
336	ЗАВТРАК Капуста тушенная с мясом	75/5	17,4	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное	65 27 3 2 5 5 2 5	7,15	5,86	4,86	100,5	14,04	0,67	0,04	0,06	1,64
692	Хлеб ржаной Кофейный напиток с молоком	50 200	2 5,9	Хлеб ржаной Кофейный напиток Молоко Сахар песок	50 2 50 20	4,3 2,5	1,7 3,6	21,3 28,7	129,5 152	36,5 66,9	1,415 0,06	0,217 0,01	0,108 0,212	0,1 1,72
206	ОБЕД Суп гороховый	250	12,4	Горх Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 70 12 12,5 5 20	4,3	1,7	21,3	129,5	36,5	1,415	0,217	0,108	0,2
943	Хлеб ржаной чай сладкий	50 200	2 1,3	Хлеб ржаной чай Сахар песок	50 1 15	4,3	1,7	21,3 14,3	129,5 58,5	36,5 0,01	1,415 0,001	0,217	0,108	0,2
	ВСЕГО		40			18,25	12,86	90,46	570	153,95	3,561	0,484	0,488	3,66

Возрастная категория: 12-18 лет

День : понедельник

Неделя : втора

№ рецептуры	Прём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
					Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
384	ЗАВТРАК Каша манная молочная с маслом	200/10	11,2	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 75 10 10	5,21	11,23	31,9	253,65	138,8	0,48	0,058	0,144	0,9
959	Хлеб ржаной	50	2,0	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	36,5	1,415	0,217	0,168	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
187	ОБЕД Щи со сметаной	250/10	13,8	Капуста Картофель Лук Морковь Моло раст Томат паста Гудак куриная Сметана	65 40 12 12,5 5 2 20 10	8,11	6,54	9,96	175,9	55,69	6,05	0,05	0,05	4,41
943	Хлеб ржаной Чай сладкий	50 200	2 1,3	Хлеб ржаной чай сахар песок	50 1 15	4,3	1,7	21,3 14,3	129,5 58,5	36,5 0,01	1,415 0,01	0,217	0,168	0,2
	ВСЕГО		40			26,82	26,17	131,26	937,05	439,7	10,37	0,602	0,73	7,31

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
					Количество в гр. (нетто)	Б	Ж		У	Са	Fe	B1	B2	C
384	ЗАВТРАК Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	15,7	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	30 100 10 10	7,4	9,6	39,6	104	7,4	0,9	0,023		
958	хлеб ржаной Кофейный напиток с молоком	50 200	2,0 6,1	Хлеб ржаной Кофейный напиток Молоко Сахар песок	50 2 50 20	4,3 1,66	1,7 1,64	22,86	36,5 60	1,415 0,03	0,217 0,02	0,108 0,08	0,2 0,65	
204	ОБЕД Суп с рыбными консервами	250	12,9	Консервы рыбные Картофель Лук Морковь Рис Масло растит Хлеб ржаной	13 100 12 12,5 5 5 50	4,18	5,96	16,32	36,4	5,23				6,87
943	Хлеб ржаной Чай сладкий	50 200	2 1,3	Чай Сахар песок	1 15	4,3	1,7	21,3 14,3	36,5 0,01	1,415 0,001	0,217	0,108	0,2	
	ВСЕГО		40			21,84	20,6	135,68	273,41	15,491	1,354	0,319	7,92	

День: четверг

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка продуктов	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
					Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
645	Плов с курицей	200/5	19,9	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливоч	96 5 2 13 15 40 5	15,29	23,84	45,94	468,96	131,68	11,78	0,09	0,106	5,15
943	Хлеб ржаной Чай сладкий	50 200	2,0 1,3	хлеб ржаной чай сахар песок	50 1 15	4,3	1,7	21,3 14 3	129,5 58,5	36,5 0,01	1,415 0,001	0,217	0,108	0,2
201	ОБЕД Суп крестьянский со сметаной	250/10	13/5	Карпуста Картофель Пшено Морковь Лук Масло растит Говядина Томат паста Сметана	37,5 33 10 12,5 12 5 27 5 10	3,79	6,38	14,05	161,65	44,53	4,34	0,035	0,074	4,92
943	Хлеб ржаной Чай сладкий	50 200/7	2 1,3	хлеб ржаной чай сахар песок	50 1 15	4,3	1,7	21,3	129,5	36,5 0,01	1,415 0,001	0,217	0,108	0,2
	ВСЕГО		40			27,68	33,62	131,19	1006,61	249,23	18,952	0,559	0,396	10,47

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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
478	ЗАВТРАК Запеканка картофельная с маслом	75/5	25,1	говядина картофель лук сахари панир масло растит масло сливоч сметана	32 93 6 2 3 5 2	15,07	7,34	17,18	162,42	37,65	1,25	1,5	0,146	0,62
943	Хлеб ржаной Чай сладкий	50 200	2 1,3	хлеб ржаной чай сахар песок	50 1 15	4,3	1,7	21,3 14,3	129,5 58,5	36,5 0,01	1,415 0,001	0,217	0,108	0,2
206	ОБЕД Суп фасолевый со сметаной	250/10	8/3	Картофель Фасоль Лук Морковь Масло раст. Говядина Сметана хлеб ржаной	100 20 12 12,5 5 27 10 50	6,21	8,03	24,58	216,55	46,48	4,57	0,086	0,1	7,18
	Хлеб ржаной	50	2	хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	36,5	1,415	0,217	0,108	0,2

943	чай сладкий	200	1,3	чай сахар песок	1 15		14,3	58,5	0,01	0,001			
	ВСЕГО		40			29,88	112,96	754,97	157,15	8,652	2,02	0,46 2	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					264,8 8	1156,2 3	8165,61	2485,2 8	96,37 1	10,07 7	5,25 5	194,51 3

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 редакцией В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.