

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
на 2021-2022 учебный год
Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

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
Завтрак:														
175	Каша пшенично-рисовая молочная с маслом	200/10	18,6	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	15 15 100 10 10	6,4 8	9,35	38,05	253,06	69,22	0,98	0,0102	0,105	1,425
3	Бутерброд с сыром	40/20	13,89	Хлеб пшеничный сыр	40 24	7,4	6,5	23,7	199	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
536	Сосиска отварная	75	26	Сосиска молочная	76	33,44	163,48	1,22	198,36	26,6	1,37	0,144	0,114	-
	итого		64,59			49,82	182,93	91,67	802,42	313,44	3,11	0,3426	0,435	2,275

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

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
ЗАВТРАК														
223	Залежанка творожная со сгущенным молоком	120/20	36,79	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущенное	114 7 8 0,4 3 3 3 20	14,2	20,4	16,7	301,7	135,24	0,473	0,04	0,251	0,3
	Хлеб пшеничн	40	2,5	Хлеб пшенич	40	4,3	18	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06

		Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг						
		Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (кккал)	Са	Fe	B1	B2	С				
377	Чай сладкий с лимоном	200/ 7	2,6	Чай Сахар. Песок Лимон ы	1 15 8	0,1	-	14 2	62,7	5,25	0,8 6	-	-	3,2
	Банан	210	22,7	банан	210	3,1 5	1,0 5	44 1	201,6	16,8	1,2 6	0,0 84	0,1 05	21
	ИТОГО		64,59			41, 75	39, 43	92 4	675,6	194, 79	3,6 73	0,2 48	0,4 1	24, 56

Возрастная категория: 7-11 лет

День : среда

Неделя : первая

№ рецепт уры	Приём пищи, Наименов ание блюда	Масс а порц ий	Пример ная стоимо сть (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетич еская Ценность (кккал)	Минераль ные вещества		Витамины, мг		
				Набор продукт ов	Количе ство в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С
ЗАВТРАК:														
438	Омлет натуральн ый с маслом	80/5	22,7	яйцо молоко масло слив.	60 25 5	8,8	14, 7	1,6 7	175,12	51,4 3	2,8 2	0,25	0,3 2	90, 08
3	Бутербро д с сыром	40/2 0	13,89	хлеб пшенич ный сыр	40 24	8,4	7,5	25, 7	209	157, 61	0,7 3	0,16 84	0,1 36	0,3
959	Какао с молоком	200	9,7	какао молоко сахар.п есок	2 100 20	4,9	5,0	32, 5	190	172, 2	1,0	0,06	0,2	1,6
98	колбаса отварная	60	18,3	колбаса вареная	62	5,7 9	9,6 6	-	110,12	-	-	-	-	-
	ИТОГО		64,59			27, 89	36, 86	59, 87	684,,24	381, 24	4,5 5	0,47 84	0,6 56	91, 98

Возрастная категория: 7-11 лет

День : четверг

Неделя : первая

№ рецепт уры	Приём пищи, Наименов ание блюда	Масс а порц ий	Пример ная стоимо сть (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетич еская Ценность (кккал)	Минераль ные вещества		Витамины, мг		
				Набор продукт ов	Количес тво в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С
ЗАВТРАК														
336	Капуста тушеная с мясом	200/ 5	55,99	Капуста Говядин а Масло растит Томат паста Морков ь Лук Сахар песок Масло сливочн	135 100 6 8 10 10 4 5	14, 3	11, 7	9,8	201	18,7 3	0,8 9	0,0 53	0,0 8	2,1 8

	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
	ИТОГО		64,59			21,1	17,1	55,9	518,5	123,13	2,03	0,187	0,368	3,96

День : пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150/5	4,59	макаронны масло сливочное	50 5	5,41	2,94	38,39	191,76	20,08	0,76	0,078	0,03	-
536	Сосиска молочная отварная	75	26	сосиски	76	33,44	163,48	1,22	198,36	26,6	1,37	0,144	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	-	-	-
	Апельсин	154	30,2	апельсин	154	1,4	0,3	12,47	66,22	52,36	0,46	0,06	0,05	92,4
	ИТОГО		64,59			42,55	168,52	83,78	604,24	136,55	3,67	0,406	0,208	92,46

День : понедельник

Возрастная категория: 7-11 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		Са	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК														
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	12,8	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	3,89	8,38	23,8	189,29	103,58	0,36	0,043	0,107	0,67
3	Бутерброд с сыром	40/20	13,89	хлеб пшеничный сыр	40 24	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
	Яйцо	1шт	8,3	яйцо	50	6,4	5,8	0,	79,4	27,7	1,2	0,03	0,2	-

	отварное							4		8	63	6	22	
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
	Яблоко	130	19,9	яблоко	130	0,6	06	15,1	72,38	24,64	3,38	0,023	0,015	7,7
	ИТОГО		64,59			24,19	27,28	97,5	740,07	485,81	6,733	0,3304	0,68	10,17

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

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
ЗАВТРАК														
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	107	38,85	Грудка куриная Лук репка	140 5	18,9	4,89	0,3	90,4	36,25	0,12	0,056	0,062	0,14
3	Бутерброд с сыром	40/20	13,89	Хлеб пшеничный сыр	40 24	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
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		64,59			32,71	19,19	72,12	577,4	230,73	2,62	0,6744	0,448	3,514

День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

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
ЗАВТРАК														
384	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	13,8	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	25 100 10 10	5,6	7,2	29,8	230	78,2	5,6	0,7	0,017	-
3	Бутерброд с сыром	40/20	13,89	Хлеб пшеничный сыр	40 24	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с	200	6,1	Кофейный	2 50	1,66	1,64	22,86	113,92	60	0,03	0,02	0,08	0,65

	молоком			напиток Молоко Сахар песок	20									
	Груша	170	30,8	груша	170	0,54	0,4	13,9	63,45	25,65	3,1	0,027	0,04	6,75
	ИТОГО		64,59			16	16,74	92,26	616,41	319,44	9,46	0,9154	0,273	7,56

День : четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

№ рецептурь	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														
645	Плов с курицей	200/5	41,0	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	144	15,9	24,9	47,8	487,7	136,9	12,25	0,09	1,1	5,356
3	Бургер брод с сыром	40/20	13,89	хлеб пшеничный сыр	40 24	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		64,59			28,2	36,4	104	876,7	466,71	13,98	0,3184	1,436	7,156

День : пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

№ рецептурь	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														
478	Запеканка картофельная с маслом	200/10	59,59	говядина картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч	87 248 16 5 8 10 3	24,1	11,74	27,49	259,87	60,24	2	2,4	0,23	0,99

				сметан а										
	Хлеб пшенич ный	40	2,5	хлеб пшени чный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,0 ,8	0,12 4	0,0, 76	0,06
377	Чай сладкий с лимоном	200/ 7	2,5	чай сахар песок лимон ы	1 15 8	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,8 6	-	-	3,2
	ИТОГО		64,59			28,5	13,5 4	59,0 9	432,17	102, 99	3,9 4	2,52 4	0,3 06	4,25
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					312, 69	557, 93	808, 52	6527,75	2754 ,83	53, 77	6,42 76	5,2 92	247, 885

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.