

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ № 4 м.р. Безенчукский
Самарской области



Л.В. Шеховцова

Примерное 10-и дневное меню

Питания детей в весенне-летний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области
на 2021 учебный год.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
17.05.2021г. -18.05.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
17.05													
завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	44,44	17,64	12,14	27,22	288,00	0,262	0,80	74,20	0,00	
	14	Масло сливочное першонино	15	9,75	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0,00	60,00	0,39	
		Батон	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,00	
	377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	
		Итого завтрак:		59,10	20,20	23,34	56,91	517,14	0,29	0,83	134,20	0,39	
обед		Салат из свежего огурца с раст маслом	45	11,35									
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	17,45	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4	
	260	Гуляш из куриного филе	50/50	29,01	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	
	202	Макаронны отварные	150	6,43	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	
	377	Кисель	200	5,76	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30,00	0,00	0,02	
		Итого обед:		76,40	18,43	27,17	95,72	730,59	0,31	40,54	0,01	5,17	
	Всего за 17.05:		135,50	38,63	50,51	152,63	1247,73	0,60	41,37	134,21	5,56		
завтрак	73	Помидор свежий порц	15	4,39	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	
	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	39,81	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00	
	312	Гороховое пюре	150,00	7,83	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	
	349	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,87	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	
		Итого завтрак:		59,10	20,31	24,91	70,76	660,68	1,27	8,94	137,95	1,46	
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	15,69	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,375	0	0	
	266	Биточки куриные с соусом	75/50	35,75	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	
321	Капуста тушеная	150	14,69	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03		
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,87	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00		
	Итого обед:	815	76,40	21,77	32,30	88,23	739,63	0,27	41,35	13,52	2,10		
	Всего за 18.05	1375	135,50	42,08	57,21	158,99	1400,31	1,54	50,29	151,47	3,56		

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 19.05
по 20.05.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
		Кукуруза консерв	15	2,39								
19.05	260	Гуляши из куриного филе	50/50	36,50	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35
завтрак	202	Гречневая каша-гарнир	150	13,14	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95
		Хлеб пшеничный	40	3,20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
		Итого завтрак:		59,10	15,17	22,17	78,03	569,86	0,21	21,24	0,02	2,94
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	14,49	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2275	5,83	0,00	0,00
	278	Рагу из кур	50/150	43,51	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	342	Сок	200.	12,00	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0
		Итого обед:	790	76,40	17,16	14,35	79,17	526,96	0,35	8,04	33,00	0,66
		ВСЕГО ЗА 19.05	1305	135,50	32,33	36,52	157,20	1096,82	0,56	29,28	33,02	3,60
20.05		Глюв из филе кур	50/150	36,49	5,58	10,00	3,91	127,95	0,0125	0,67	16,90	0,30
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Батон	40	3,84	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Сыр порсионно	20	12,34	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	3,23	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
		Итого завтрак:		59,10	10,46	10,64	62,89	388,23	0,07	0,73	16,90	1,08
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	17,45	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4
	289	Запеканка картофельная с мясом(филе кур)	50/150	47,73	22,95	28,81	27,31	448,28	0,34	6,59	27,59	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	349	Компот из сухофруктов	200.	4,82	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06
		Итого обед	798	76,40	29,29	34,34	98,13	801,79	0,45	19,89	27,59	3,12
		ВСЕГО ЗА 20.05		135,50	39,75	44,98	161,02	1190,02	0,52	20,62	44,49	4,20

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 21.05.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
21.05		Салат из свежих помидор с маслом раст	60	11,93								
завтрак	268	Биточки куриные с соусом	50/50	30,47	7,05	13,34	9,01	184,22	0,5125	0,83	19,82	0,59
	202	Макароньы отварные	150	6,43	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95
		Хлеб пшеничный	80	6,40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,87	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
		И т о г о завтрак:		59,10	14,59	21,16	67,00	516,26	0,60	0,86	19,82	2,93
обед	67	Огурец свежий	20		1,62	6,20	8,90	97,88	0,1	13,00	0,00	2,95
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,76	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38
		Котлета из говядины с соусом	50/50	36,51								
	259	Рис отварной	100	7,73	14,60	23,68	28,44	370,12	0,17	7,73	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	342	Сок	200	12,00	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0
		И т о г о обед:	800	76,40	22,23	35,65	98,66	789,19	0,42	41,01	0,00	5,99
		ВСЕГО ЗА 21.05	1420	135,50	36,82	56,81	165,66	1305,45	1,02	41,87	19,82	8,92