

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



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to a member of the Parent Committee, written over a horizontal line.

«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
 24.05.2021г. 25.05.2021г.

	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
24.05																	
завтрак	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	21,15	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84	
		Булочка сдобная	100	24,75	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49	
	377	Какао с молоком	200	13,20	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого завтрак:		59,10	7,80	17,68	77,51	497,16	0,12	26,86	54,92	2,29	177,18	194,62	58,12	1,53	
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	14,49	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51	
		Огурец свежий порц	25	6,00													
	260	Гуляш из филе кур	75/50	36,50	13,32	8,82	3,81	160,00	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95	
	202	Макаронны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76	
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81	
	342	Компот из сухофруктов	200	4,82	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1	
		Итого обед:		76,40	29,72	22,36	113,40	784,27	0,47	17,04	0,41	3,49	77,48	323,64	90,35	5,46	
		ВСЕГО за 24.05		135,50	37,52	40,04	190,91	1281,43	0,59	43,90	55,33	5,78	254,66	518,26	148,47	6,99	
25.05	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	39,54	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22	
завтрак	312	Гречневая каша (гарнир)	150	13,14	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	3,22	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого завтрак:		59,10	19,02	22,63	49,14	544,89	1,24	11,21	137,96	0,30	116,65	196,45	55,82	2,61	
обед	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	24,02	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78	
	294	Котлета из говядины с соусом	50/50	36,31	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58	
	304	Гороховое пюре	150	7,83	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81	
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,44	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого обед:		76,40	20,04	26,14	100,75	705,20	0,28	60,32	0,27	3,93	174,12	288,74	113,07	6,15	
		ВСЕГО за 25.05		135,50	39,06	48,77	149,89	1250,09	1,52	71,53	138,23	4,23	290,77	485,19	168,89	8,76	

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук в Безенчукского района на период с
26.05.2021г по 27.05.2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
26.05	289	Жаркое по-домашнему с филе кур	50/150	48,03	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68
завтрак	70	Помидоры свежие порц	20	4,27	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
		Хлеб пшеничный	60	4,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	377	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	13,95	16,98	59,54	423,82	0,04	40,27	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	17,45	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	301	Тефтели из говядины	60/50	33,16	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22
	202	Капуста тушеная	100	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	349	Сок фруктовый	200	12,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Итого обед:		76,40	24,11	28,07	108,00	781,92	0,19	2,26	104,83	1,28	84,57	242,78	75,02	4,08
		ВСЕГО ЗА 26.05		135,50	38,06	45,05	531,82	1205,74	1,04	42,53	104,84	1,43	105,37	274,28	89,62	4,61
27.05	291	Гуляш из филе кур	50/50	29,01	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,65
завтрак	312	Гречневая каша (гарнир)	145	12,74	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
		Хлеб пшеничный	30	2,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Багет	30	2,88	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	312	Масло сливочно порц	15	9,67	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
		Чай с сахаром	200/15	2,00	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	28,21	22,03	78,24	769,06	2,45	30,14	66,31	4,27	117,53	405,04	111,49	5,23
обед	96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,76	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78
	294	Биточки из говядины с соусом	50/50	36,41	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58
	202	Рис отварной	150	7,83	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	377	Сок фруктовый	200	12,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед		76,40	20,15	21,62	105,86	679,36	0,27	27,92	0,30	2,91	64,45	235,37	76,97	3,46
		ВСЕГО ЗА 27.05		135,50	48,36	43,65	874,92	1448,42	1,04	58,06	66,61	7,18	181,98	640,41	188,46	8,69

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 28 мая 2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28.05	289	Плов из филе кур	50/150	36,49	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68
завтрак	70	Салат из свежих помидор и маслом растит	65	12,99	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
		Хлеб пшеничный	60	4,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	377	Компот из сухофруктов	200	4,82	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	13,95	16,98	59,54	423,82	0,04	40,27	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53
обед	82	Суп картофельный с рисом	250	9,63	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	301	Шницель из говядины с соусом	75/50		13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22
	202	Макаронные отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	30	2,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,80	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	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	5,84	46	33	0,96
		Итого обед:		27,29	24,11	28,07	108,00	781,92	0,19	2,26	104,83	1,28	84,57	242,78	75,02	4,08
		ВСЕГО ЗА 28.05		86,39	38,06	45,05	531,82	1205,74	1,04	42,53	104,84	1,43	105,37	274,28	89,62	4,61