

«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
11.05.2021г. 12.05.2021г.

11.05.2021г. 12.05.2021г.																	
	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
11.05																	
завтрак	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	210/10/10	21,84	6,08	11,18	43,46	300,00		0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84
		Яйцо вареное	1/40	10,00	1,40	6,30	5,98	* 85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49	
		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	
		Вафли Классические 3шт	53	10,86	4,17	1,99	38,55	189,00	0,06	0,00	40,10	0,00				0,49	
		Какао с молоком															
	377		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	14,25	19,91	130,64	757,56	0,21	26,86	95,02	2,32	183,18	214,12	62,32	2,35	
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	
		Печень тушеная в соусе															
	260		75/50	42,50	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	Макароны 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 11.05		135,50	43,97	42,27	244,04	1541,83	0,68	43,90	95,43	5,81	260,66	537,76	152,67	7,81	
12.05	70	Огурец соленый порционно	30	5,88	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3	
завтрак	278	Тефтели из говядины	60/50	33,01	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76	30,55	83,42	17,47	5,1	
	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	200/15/7	3,87	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	18,51	17,57	156,42	529,89	1,4	11,55	50,15	3,06	89,6	191,87	58,77	6,49	
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	Рис отварной	120	9,27	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	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 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	

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
13.05.2021г по 14.05.2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
13.05	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	Огулец соленный порционно	25	4,80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
		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
	377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		И т о г о 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	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
	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	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
	349	Компот из сухофруктов+витами С	200	4,82	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		И т о г о 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 13.05		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
	20.04 291	Шницель из говядины с соусом	50/50	40,50	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	280,14	39,29	2,65
	завтрак	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
	312	Гречневая каша (гаршир)	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
		Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,06	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		И т о г о завтрак:		59,10	22,85	19,46	62,23	587,93	1,26	26,39	33,16	4,09	73,28	308,59	80,59	4,04
	обед 96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	24,02	2,83	6,34	14,14	127,82	0,00	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78
	294	Биточки 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
	202	Гороховое пюре	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	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
	377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/	3,44	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