

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»

Л.А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

Юдина

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ Самарской области

Начальная школа «Гармония» п.г.т. Безенчук

м.р. Безенчукский Самарской области



В.И. Шишкина

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.

СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО

категория обучающихся 7-12 лет

1-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное порционнo	10	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0
	Печенье сдобное Минутка	50	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
	Йогурт "Услада"	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	612		15,50	34,26	99,64	765,62	0,19	27,61	147,42	2,88	343,88	345,47	86,77	1,99
ВТОРНИК														
67	Винегрет овощной	100	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
291	Плов из свинины	50/180	13,50	15,45	39,34	328,48	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
14	Масло сливочное порционнo	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	612		19,61	36,17	102,04	788,59	0,19	29,92	0,52	7,89	64,64	225,10	73,76	2,72
СРЕДА														
260	Гуляш из куриного филе с соусом	75/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
171	Каша гречневая(гарнир)	180	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Кукуруза конс порц	65	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
377	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	600		23,45	22,43	92,84	681,03	0,30	33,50	0,07	2,69	56,79	358,34	156,07	6,12
ЧЕТВЕРГ														
278	Тефтели из свинины	80/50	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	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
75	Икра свекольная	100,00	0,94	2,51	4,86	45,20	0,016	0,63	2,80		21,9	24,6	9,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	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+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	617		19,45	20,08	161,28	575,09	1,42	27,18	52,95	3,06	111,50	216,47	68,17	7,15
ПЯТНИЦА														
289	Рагу из птицы(филе)	50/200	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68
70	Огурец соленый порционнo	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье сдобное Минутка	65	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08	0,00	20,00	0,00	9,875	37,485	13,9	0,715
377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	602		17,30	20,76	95,57	615,32	0,26	40,27	20,49	4,55	81,30	216,26	70,35	3,23

СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО

категория обучающихся 7-12 лет

2-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/25	17,64	12,14	27,22	288,00	0,262	0,80	74,20	0,00	156,28	216,5	24,8	1,14
14	Масло сливочное порционно	25	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0
	Батон	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Йогурт фруктовый	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13
377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
		610	25,41	28,74	64,35	616,46	0,33	1,58	166,70	0,59	334,08	370,15	54,85	1,88
ВТОРНИК														
73	Икра кабачковая	60	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31
301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00	57,6	88	14,52	1,22
202	Макароны отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
349	Компот из сухофруктов+витам С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		600	22,33	30,08	97,83	752,85	0,17	5,19	104,80	3,26	125,73	213,05	66,99	3,57
СРЕДА														
268	Котлета из говядины с соусом	75/50	7,05	13,34	9,01	184,22	0,5125	0,83	19,82	0,59	36,205	102,19	21,565	1,364
321	Капуста тушеная	180	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	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье сдобное	65	10,65	1,40	6,30	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,13
342	Напиток из свежих ягод+витам С	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
		600	24,85	27,16	87,94	702,16	0,63	97,53	19,93	4,64	208,01	260,24	96,17	65,57
ЧЕТВЕРГ														
260	Гуляш из куриного филе	75/50	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
202	Макароны отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
42	Салат картофельный с зелен горошком	65	60,00	7,14	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		600	78,63	29,78	77,62	589,46	10,15	106,68	0,09	16,02	171,63	264,99	71,95	51,89
ПЯТНИЦА														
	Сосиска отварная с соусом	50/50	5,58	10,00	3,91	127,95	0,0125	0,67	16,90	0,30	24,22	63,99	10,195	0,799
312	Картофельное пюре	180,00	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	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фруктовая нарезка(яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86
		610	11,62	13,17	47,57	428,92	1,24	17,45	50,05	0,84	101,27	184,14	59,90	5,13