

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

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

Космина (Кастина Л. А.)

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ пос. Прибой
м.р. Безенчукский Самарской области

А.П. Куршук

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.

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Планируемая деятельность				Энергетическая плотность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОЩЕДЕЛЬНИК															
102	Суп картофельный с горохом	250	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51	
251	Голубчики из свинины	50/15	10,15	28,90	2,67	310,00	0,27	0,00	0,00	0,00	22,65	126,95	164,55	2,95	
171	Капша гречневая(гарнір)	150	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	14,03	197,14	130,67	4,29	
	Хліб пшеничний	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Фруктоза парезка(яблоко)	70	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78	
	Хліб рж-пшеничний	30	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	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		802	31,91	44,37	142,16	1104,43	0,94	120,09	0,38	2,04	196,63	578,51	403,56	11,97	
ВТОРНИК															
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	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 куриного филе с соусом	50/50	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	Макарони отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,60	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76	
	Хліб пшеничний	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Фруктоза парезка(яблоко)	80	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78	
	Хліб рж-пшеничний	30	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	0,46	0,00	29,76	116,09	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1	
		850	22,66	21,94	128,95	783,59	0,35	111,07	0,29	3,37	146,85	290,14	106,13	4,14	
СРЕДА															
112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	250/12,5	3,93	3,46	16,64	111,80	0,09	12,20	0,23	0,28	14,21	68,2	21,39	0,93	
267	Шницель из свинины с соусом	75/50	12,50	43,68	6,58	372,00	0,18	0,54	41,70	0,00	12,12	145,86	25,92	2,16	
321	Пороховое творо	150	14,96	0,06	32,76	253,50	0,3	0,00	30,00	8,06	75,36	252,1	46,73	80,06	
	Хліб пшеничний	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хліб рж-пшеничний	30	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	200/15/6	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		801,5	37,18	48,03	109,28	977,16	0,86	18,74	3,194	8,91	133,59	551,06	125,14	84,49	
ЧЕТВЕРГ															
42	Салат картоф с зелен горош и соевм соусом	60	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74	
88	Пирог из свежей капусты со сметаной	250/10	2,57	6,19	7,76	97,46	0,05	17,54	0,22	0,20	36,27	43,79	27,27	0,65	
260	Гуляш из куриного филе	50/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95	
202	Макарони отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,60	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76	
	Хліб пшеничний	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хліб рж-пшеничний	30	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 свежих ягод	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		830	25,41	33,54	104,24	803,24	0,33	37,84	0,36	6,18	99,27	312,30	98,84	4,44	
ПЯТНИЦА															
82	Борщ из свеж капуста со сметаной	250/10	2,09	6,06	14,04	111,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	19,05	26,05	1,19	
301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22	
171	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	3,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	
	Хліб пшеничний	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хліб рж-пшеничний	30	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+шпик С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	13	0,95	
		800	25,41	38,85	124,80	949,46	0,25	44,92	105,07	2,58	237,74	355,20	137,17	7,96	

СЕЗОН ВЕСНА-ЛІТО

категорія обучающихся 12-17 лет

2-яя половина

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
82	Борщ из свежих капусты со сметаной	300/10	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	0	2,4	34,45	53,03	26,2
260	Гуляш из куриного филе	50/50	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,91	0,01	0,15	17,04	81,82	10,32
312	Картофельное пюре	150/80	2,08	2,31	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,00	0,15	38,25	76,95	26,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0	0,12	11,1	53,4	0,91
377	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0	0,02	21,06	17,59	6,31
		820	16,41	22,00	68,65	638,42	1,41	44,29	33,16	0	3,37	127,20	302,29	90,35
ВТОРНИК														
102	Суп картофельный с горохом	300	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2275	5,83	0,00	0,00	0,00	42,675	88,1	25,575
266	Выпеченое из говядины с соусом	53/50	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	0,00	19	102,53	14,52
302	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,00	0,00	2,64	61,5	19,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0	0,12	11,1	53,4	0,91
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4
		813	24,56	25,20	96,25	732,40	0,38	6,40	40,52	0	1,05	92,49	327,83	91,30
СРЕДА														
67	Выпеченое овощей	95	1,62	6,20	8,90	97,88	0,1	13,00	0,00	0,00	2,95	40,4	48,8	23,4
88	Шницель из свежих капусты со сметаной	300/10	1,80	4,98	8,13	84,48	0,09	18,48	0,00	0,00	2,38	33,98	47,43	22,2
259	Жаркое по-домашнему из филе кур	50/150	14,60	23,68	28,44	370,12	0,17	7,73	0,00	0,00	0,00	32,79	205,97	48,96
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0	0	6,4	4,4	3,6
		854	22,23	35,65	98,66	789,12	0,42	41,01	0,00	0,00	5,29	127,37	364,50	115,56
ЧЕТВЕРГ														
75	Пюре свекловичная	85	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,40	0,00	0,00	0,00	35,53	36,55	18,09
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,775	0	0	0	29,15	46,73	24,18
278	Тертые из говядины	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,00	0,00	23,65	83,14	16,5
302	Грибная запеканка	150	5,93	2,73	26,56	154,57	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	9,73	140	93,33
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0,20	28,07	111,76	0,01	31	0	0,01	0,12	14,8	12	10,4
		872	21,20	17,00	119,08	765,87	0,36	33,19	33,01	0,28	0,28	126,66	386,32	179,90
ПЯТНИЦА														
82	Борщ из свежих капусты со сметаной	250/10	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	0	2,4	34,45	53,03	26,2
70	Огулек свиной порционно	25	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	0	0	0	0	1,5	12	7
289	Запеканка картофельная с мясом (филе кур)	50/150	22,95	28,81	27,31	448,28	0,34	6,59	27,59	0,00	0,00	58,45	390,54	146,41
	Вареный картофельный суп	60	4,17	1,99	38,45	189,00	0,06	0	-0,1	0	0	14,5	53,76	11
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0	0,06	7,4	6	0,1
		805	33,86	36,38	137,53	995,79	0,52	19,89	67,69	3,12	1,40	20	573,24	213,21

1-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
208	Квас молочный "Дружба" с мёдом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	113,68	156,72	37,22	0,84
14	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,09	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23
	Масло сливочное порционно	10	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0
	Печенье слоёное Минутка	50	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,30	0,11	2,17	28,7	35,9	10,5	0,49
	Йогурт "Услада"	1/95	5,13	1,84	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	1,00	155	118,75	18,75	0,13
377	Чай с сахаром и лимоном+витамины 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	23,61	147,42	2,88	343,88	345,47	86,77	1,99
ВТОРНИК														
67	Ванглет овсяной	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	110,13	35,06	1,25
	Батон	30	2,37	0,30	14,40	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23
14	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
	Масло сливочное порционно	15	0,08	12,18	0,12	112,20	0	0,09	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном+витамины 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	0,32	7,89	64,64	225,10	73,76	2,72
СРЕДА														
260	Гуаш из курицы+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	0,09	0,63	0,62	15,03	197,14	180,87	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
377	Кукуруза консервированная	65	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,53	0,02	30	0	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
		600	23,45	22,43	92,84	681,03	0,20	33,40	0,07	2,69	56,79	358,34	156,07	6,12
ЧЕТВЕРГ														
278	Терфель 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	33,19	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
377	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
	Чай с сахаром и лимоном+витамины 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	32,95	3,06	111,50	216,47	68,17	7,13
ПЯТНИЦА														
289	Рагу из помидоров	50/200	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,88
70	Огурец солёный порционно	50	0,40	0,03	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
377	Печенье слоёное Минутка	65	3,35	3,78	36,03	191,40	0,08	0,00	20,00	0,00	9,875	37,485	13,9	0,715
	Чай с сахаром и лимоном+витамины 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
		603	17,30	20,26	95,57	615,32	0,26	40,27	20,49	4,55	81,30	216,26	70,35	3,21

СЕЗОН ВЕСНА-ЛІТО

категорія обучающихся 7-12 лет

2-ая неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Штучная порция			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОСТЕДЕНІНІК														
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	240/25	17,64	12,14	21,22	288,00	0,262	0,80	74,20	0,00	156,28	216,5	24,8	1,14
14	Масло сливочное порціонно	25	0,20	14,10	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	195	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	145	118,75	16,75	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
ВТОРНІК														
73	Икра кабачковая	60	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,08	7,77	0,31
301	Кисель из филе кур с соусом	80/40	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00	57,6	88	14,52	1,22
202	Макаронь отварные	180	5,10	7,40	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,4	7,4	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6	19,3	4,2	0,33
349	Компот из сухофруктов + витамин 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	0,4128	0,83	19,82	0,59	36,205	102,19	21,565	4,364
321	Каша гречневая	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	19,3	4,2	0,33
	Печенье слоистое	65	10,65	1,40	6,30	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,0	10,8	0,13
342	Напиток из свежих ягод + витамин 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	65,87
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	Макаронь отварные	180	5,10	7,40	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,8	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 зеленью горошком	65	60,00	7,14	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	13,37	47,62
382	Каша с мякотью	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	71,98	51,89
ПЯТНИЦА														
	Соусная отварная с соусом	50/50	5,58	10,00	3,91	127,95	0,0128	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	38,15	76,94	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 (яблоки)	100	0,52	0,42	12,74	61,10	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,85
		610	11,62	13,17	47,57	428,92	1,24	17,45	50,05	0,84	101,27	184,14	49,90	5,13