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

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

_____А.П. Куршук

**МЕНЮ-ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ**

**(РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА)**

Для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района Самарской области

на период с 9 марта 2021г по 12 марта 2021г.

Меню разработано с использованием литературы:

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

# Меню -горячие завтраки-родительская плата

**для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 9.03.2021г. - 12.03.2021г.**

| Дата | № рецеп | Наименование | Выход, г | цена,руб | Пищевая ценность | | | Энергет.ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 09.03 | 73 | Икра кабачковая | 20 | 2,70 | 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 | 38,29 | 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 | 150 | 8,19 | 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 | 40 | 3,00 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | 349 | Компот из сухофруктов+витам 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 |
| | | **Итого:** | | **57,00** | **23,21** | **30,24** | **102,57** | **774,97** | **0,18** | **5,19** | **104,80** | **3,75** | **128,93** | **228,35** | **75,99** | **3,68** |
| 10.03 | 243 | Сосиска отварная с соусом | 50/30 | 22,00 | 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 | 150,00 | 16,49 | 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 | 2,40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | 15 | Сыр порционно | 13,00 | 11,68 | 4,60 | 4,78 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 2,03 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | **Итого :** | | **57,00** | **19,65** | **17,93** | **58,98** | **556,72** | **1,26** | **4,59** | **50,10** | **1,59** | **267,97** | **313,34** | **71,70** | **3,02** |
| 11.03 | 268 | Котлета из свинины с соусом | 50/30 | 30,15 | 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 | 150 | 10,09 | 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 | 60 | 4,50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | 14 | Масло сливочное порционно | 10 | 6,50 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,4 | 3 | 0 | 0 |
| | 350 | Кисель | 200 | 5,76 | 0,24 | 0,00 | 28,52 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| | | **Итого :** | | **57,00** | **16,48** | **33,14** | **99,85** | **793,54** | **0,63** | **113,23** | **59,82** | **3,30** | **174,31** | **253,06** | **85,23** | **5,75** |
| 12.03 | 42 | Салат картоф с зелен горош и солен огурцом | 50 | 6,50 | 1,31 | 4,64 | 6,93 | 74,63 | 0,06 | 9,78 | 0,00 | 0,00 | 11,93 | 35,49 | 14,04 | 0,56 |
| | 260 | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 36,50 | 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 -гр | 150 | 8,19 | 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 | 2,40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | 377 | Чай с сахаром и лимоном+ витам | 200/15/7 | 3,41 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | | **Итого** | | **57,00** | **16,29** | **26,63** | **72,09** | **594,73** | **0,26** | **12,85** | **0,01** | **2,82** | **64,37** | **191,01** | **47,46** | **3,19** |