«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____ Л.А. Трошева

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ пос. Прибой
м.р. Безенчукский Самарской области
_____ А.П. Куршук

МЕНЮ

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

на период с 15 марта 2021г по 19 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

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 15.03.2021г. 16.03.2021г.

Датак	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15.03																
завтрак	**208**	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	17,55	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	2,88	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 порционно	10	6,50	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0
		Печенье сдобное	32	10,65	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"	1шт	17,65	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	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**	**15,50**	**34,26**	**99,64**	**765,62**	0,19	27,61	147,42	2,88	343,88	345,47	86,77	1,99
обед	**102**	Суп картофельный с горохом	250	9,39	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	Поджарка из свинины	50/15	28,11	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	Каша гречневая(гарнир)	150	13,14	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	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Фруктовая нарезка(яблоко)	70	17,09	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78
		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	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
		И т о г о обед:		**76,40**	**31,91**	**44,77**	**142,16**	**1104,44**	0,94	120,09	0,38	2,04	196,63	578,51	403,56	11,97
		ВСЕГО ЗА 15.03		**135,50**	47,41	79,03	241,80	1870,06	1,13	147,70	147,80	4,92	540,51	923,98	490,33	13,96
16.03	**67**	Винегрет овощной	40	4,35	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
завтрак	**291**	Плов из свинины	50/150	35,85	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,65
		Батон	30	2,88	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	2,40	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 порционно	15	9,75	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	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**	**21,54**	**30,01**	**83,28**	**687,50**	0,13	22,64	0,07	4,48	45,53	262,24	63,79	3,54
обед	**96**	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	15,69	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	23,16	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	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	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
		Фруктовая нарезка(яблоко)	80	19,74	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78
		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
	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**	**22,66**	**21,94**	**128,95**	**783,50**	0,35	111,07	0,29	3,37	146,85	290,14	106,13	4,14
		ВСЕГО ЗА 16.03		**135,50**	44,20	51,95	212,23	1471,00	0,48	133,71	0,36	7,85	192,38	552,38	169,92	7,68

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 17.03.2021г. 18.03.2021г.

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
17.03	260	Гуляш из куриного филе с соусом	50/50	33,02	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
завтрак	171	Каша гречневая(гарнир)	150	13,14	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	2,40	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	30	4,78	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
	377	Кисель	200	5,76	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
		Итого:		**59,10**	**23,45**	**22,43**	**92,84**	**681,03**	0,3	33,50	0,07	2,69	56,79	358,34	156,07	6,12
обед	112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	200/12,5	13,48	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	48,21	12,50	43,68	6,58	372,00	0,38	0,54	41,70	0,00	12,12	145,86	25,92	2,16
	321	Гороховое пюре	150	6,51	15,96	0,06	32,76	253,50	0,3	0,00	30,00	8,06	75,36	252,1	46,73	80,06
		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	200/15/6	3,40	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		**76,40**	**37,18**	**48,03**	**109,28**	**977,16**	0,86	18,74	71,94	8,91	133,59	551,06	125,14	84,49
Всего за 17.03:				**135,50**	**60,63**	**70,46**	**202,12**	**1658,19**	**1,16**	**52,24**	**72,01**	**11,60**	**190,38**	**909,4**	**281,21**	**90,61**
18.03	278	Тефтели из свинины	60/50	25,96	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76	30,55	83,42	17,47	5,1
завтрак	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
	75	Икра свекольная	100,00	10,85	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	2,40	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	200/15/6	3,40	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**	**19,45**	**20,08**	**161,28**	**575,09**	1,416	12,18	52,95	3,06	111,5	216,47	68,17	7,15
обед	42	Салат картоф с зелен горош и солен огурцом	60	7,14	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	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	11,07	2,57	6,19	7,76	97,46	0,06	17,54	0,22	0,20	36,27	43,79	27,27	0,65
	260	Гуляш из куриного филе	50/50	33,02	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	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	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
	342	Компот из свежих ягод	200.	12,18	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		**76,40**	**25,41**	**33,54**	**104,24**	**803,24**	0,33	37,84	0,36	6,18	99,27	312,3	98,84	4,44
Всего за 18.03				**135,50**	**44,86**	**53,62**	**265,52**	**1378,33**	**1,746**	**50,02**	**53,31**	**9,24**	**210,77**	**528,77**	**167,01**	**11,59**

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 19.03.2021г

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
19.03	**289**	Рагу из птицы(филе)	50/150	36,46	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**	Огурец соленый порционно	30	5,72	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
		Печенье сдобное	32	10,65	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	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**	**17,30**	**20,76**	**95,57**	**615,32**	0,12	40,27	20,01	0,15	30,675	68,985	28,5	1,245
обед	**82**	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	12,70	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	39,81	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	145	14,27	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
	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
		И т о г о обед:		**76,40**	**23,32**	**32,79**	**110,76**	**834,72**	0,2	34,66	104,80	2,30	194,24	296,15	111,12	6,77
		ВСЕГО ЗА 19.03		**135,50**	**40,62**	**53,55**	**726,08**	**1450,04**	1,04	74,93	124,81	2,45	224,915	365,135	139,62	8,015