

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»

29.08.2022г.



Грошева

«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

29.08.2022г

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с.Васильевка м.р.
Безенчукский Самарской области

29.08.2022г



Л.Н. Голованова

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2022-2023 года.

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.

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,2	13,4	0,2	146,1	0,00	0,08	0,07	0,00	0,00	243	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,7	269,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	577	21,3	30,8	79,5	682,3	2,28	0,23	0,19	0,25	0,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ФРУКТ В НАРЕЗКЕ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	56	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	510	11,8	23,5	90,0	621,3	6,04	0,20	0,27	0,15	0,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	70	8,2	19,1	9,5	242,3	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	13,6	17,2	204,2	11,56	0,09	0,08	0,50	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/6	0,2	0,0	14,9	61,2	0,98	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	471	13,6	32,9	56,6	578,8	12,54	0,33	0,17	0,50	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	27,8	20,2	36,4	443,4	0,36	0,07	0,36	0,11	0,18	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	392	27,9	20,2	51,3	505,0	1,50	0,07	0,37	0,11	0,18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	70	10,4	13,5	4,0	178,2	0,43	0,03	0,08	0,06	0,06	301	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	475	17,6	31,1	65,5	611,2	10,60	0,25	0,22	0,12	0,23		