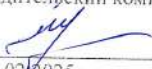


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
З.А. Грошева
28.02.2025г.



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

28.02.2025г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Новотулка м.р.
Хворостянский Самарской области

А.Ю. Писарев
28.02.2025г.



Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2025 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

Возраст: 12 лет и старше

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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 (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	55	0,12	20,41	0,20	185,09	0,00	0,00	0,02	0,18	0,37	14	2011
ХЛЕБ пшЕНИЧНЫЙ	40	2,26	0,18	14,83	69,99	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	515	11,62	35,43	85,00	707,07	1,04	0,18	0,26	0,26	0,52		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,56	11,15	9,78	159,10	12,61	0,06	0,08	0,29	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,71	8,99	39,33	272,77	0,00	0,23	0,13	0,04	0,13	171,1	2011
ХЛЕБ пшЕНИЧНЫЙ	30	2,32	0,19	15,28	72,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-пшЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	802	31,05	38,73	91,84	840,17	15,98	0,43	0,36	0,41	0,13		
Всего за день:		42,67	74,16	176,84	1 547,24	17,02	0,61	0,62	0,67	0,65		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,73	0,23	11,07	53,26	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	505	22,50	25,49	107,43	750,68	4,80	0,21	0,19	0,40	0,00		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	4,43	8,20	79,71	4,96	0,03	0,04	0,05	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	4,99	5,10	20,16	146,83	6,69	0,10	0,07	0,21	0,00	103	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,91	1,10	0,16	0,06	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,89	7,67	35,29	277,88	0,00	0,46	0,10	0,04	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,64	0,22	10,50	50,54	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	857	37,78	38,53	119,92	977,34	14,35	0,86	0,33	0,46	0,12		
Всего за день:		60,28	64,02	227,35	1 728,02	19,15	1,07	0,52	0,86	0,12		

3 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 И С СОУСОМ (80/50)	130	15,03	21,18	9,01	285,49	1,59	0,06	0,11	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,62	4,97	35,87	210,84	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	0,17	8,10	38,98	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	530	23,45	26,44	82,38	660,08	1,59	0,19	0,16	0,24	0,13		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,73	6,09	4,27	75,38	3,32	0,02	0,02	0,12	0,00	67	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,67	9,39	16,75	171,01	6,80	0,09	0,08	0,22	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,76	4,37	15,86	120,30	32,86	0,05	0,08	0,12	0,08	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	0,19	8,95	43,06	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	842	23,15	36,74	87,66	774,92	44,36	0,31	0,30	0,64	0,08		
Всего за день:		46,60	63,18	170,04	1 435,00	45,95	0,50	0,46	0,88	0,21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	160	3,46	13,79	24,19	234,27	11,56	0,12	0,08	0,13	0,00	145	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,18	8,69	41,81	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	557	16,14	37,00	75,80	700,94	15,20	0,41	0,20	0,28	0,00		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,93	7,61	18,87	176,03	4,74	0,18	0,08	0,26	0,00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,49	7,29	36,53	225,76	0,00	0,03	0,02	0,04	0,13	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,14	11,10	52,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	757	24,32	20,60	88,65	637,10	8,22	0,35	0,21	0,77	0,13		
Всего за день:		40,46	57,60	164,45	1 338,04	23,42	0,76	0,41	1,05	0,13		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	251,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,58	0,21	16,95	79,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	532	27,62	31,30	87,71	742,51	2,68	0,38	0,28	0,25	0,16		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,77	12,09	13,75	184,40	8,92	0,06	0,09	0,31	0,00	82	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,38	19,59	0,27	199,14	0,00	0,07	0,07	0,04	0,15	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,31	6,54	46,77	275,43	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-пшеничный	40	2,56	0,34	16,39	78,86	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	884	24,68	42,61	120,67	968,36	14,55	0,40	0,28	0,38	0,26		
Всего за день:		52,30	73,91	208,38	1 710,87	17,23	0,78	0,56	0,63	0,42		