

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новое
Усманово муниципального района Камышлинский Самарской области
446973 Самарская область Камышлинский район с. Новое Усманово, ул. Интернациональная, 22
Телефон 88466435133**

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
по Самарской области в
Сергиевском районе
_____ Л.Ф.Астафьева

Согласовано:
Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ с. Новое Усманово
_____ Л.Р.Садриева

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.К. Маннапова

**Примерное меню на 10 дней для учащихся
ГБОУ СОШ с. Новое Усманово муниципального района Камышлинский
Самарской области**

на осенне-зимний период 2021/2022 учебный год

Первый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004	Каша овсянная	№ 25	200	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63	0,	0	171,67	0	84,30	2,08
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2005	Суп рисовый с говядиной	№ 26	250	6,18	3,30	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
2011	Макаронны отварные	№ 13	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0,13	6,48	49,6	28,16	1,48
2011	Сосиски отварные	№ 16	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
2004	Салат из капусты и моркови	№ 6	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,5	0	4,52	37,37	27,6	15,16	0,51
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2011	Компот из сухофруктов	№ 21	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			55,18	65	267,13	1807,6	0,81	53,18	30	5,1	495,58	635,63	267,97	11,14

Второй день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011	Каша манная	№ 27	210	4,52	4,07	35,46	197,0	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
2004	Какао	№ 23	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126	15,2	0,67
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2005	Суп рассольник Петербургский	№ 28	250	2,000	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
2011	Сок	№ 24	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
2011	Гуляш	№ 19	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	2,25	29,4	235	31,39	2,8
2011	Каша гречневая	№ 14	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
2011	Салат из свеклы	№ 5	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	2,3	35,15	41	20,9	1,33
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			66,7	64,79	282,01	1898,87	0,97	35,28	20,23	5,37	514,88	1097,8	300,69	15,72

Третий день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004	Каша «Дружба»	№ 29	200	7,9	11,2	42,6	302	0,15	0,67	0	0	158,14	0	46,24	1,01
2004	Кисель	№ 22	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2011	Сыр	№ 1	10	2,32	2,05	0	36,4	0	0,07	26	0,12	88	50	3,5	0,1
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2011	ЩИ из свежей капусты со сметаной с куриным мясом	№ 7	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,5	0	0	43,33	47,6	22,25	0,8
2011	Каша ячневая	№ 14	200	6,38	5,68	41,10	249,36	0,12	0	0,02	0	52,18	224	0,02	1,10
2011	Птица запеченная	№ 31	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0	68,13	166,13	25,38	2,03
2010	Винегрет овощной	№ 4	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,3	0	4,54	23,2	45	20,75	0,85
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Плюшка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			62,39	59,13	259,01	1803,26	0,77	46,08	79,92	5,06	629,46	847,43	228,14	9,47

Четвертый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011	Каша гречневая молочная	№ 27	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	0,00	12,20	147,70	98,10	3,32
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2005	Суп крестьянский с ячневой крупой, кур. мясом	№ 32	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0,00	40,09	43,73	6,78	0,38
2005	Картофельное пюре	№ 12	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2	34	0	49,3	115	37	1,34
2011	Котлета	№ 17	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,8	0,65	43,75	166	32,13	1,5
2011	Сок	№ 24	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			52,42	49,27	229,22	1589,43	0,82	39,03	84,28	1,3	390,02	948,33	282,91	11,19

Пятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2007	Каша кукурузная	№ 33	200	9,30	5,81	20,25	170,49		25,28			50	0	75	1,84
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2011	Сыр	№ 1	10	2,32	2,05	0	36,4	0	0,07	26	0,12	88	50	3,5	0,1
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2011	Суп картофельный с горохом и с куриным мясом	№ 9	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,2	35,3	2,03
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2011	Голубцы ленивые с отварным мясом	№ 34	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0	56,38	249,13	59,38	2,74
2004	Салат из капусты и моркови	№ 6	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,5	0	4,52	37,37	27,6	15,16	0,51
2011	Компот из сухофруктов	№ 21	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			64,56	50,37	252,17	1704,59	0,65	76,64	86,15	5,04	469,51	716,43	296,34	11,7

Шестой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет **ОВЗ**

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2011	Каша «Ассорти» молочная	№ 35	200	6,41	7,73	29,71	212	0,15	1,92	0	0	158,14	0	46,24	1,01
2011	Компот из сухофруктов	№ 21	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2005	Суп картофельный	№ 36	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	0	25,85	76,80	31,13	1,18
2007	Рыба жареная	№ 11	100	9,41	9,44	2,11	131	0,07	1,03	0	0	24,24	0	0	0,51
2011	Каша рисовая рассыпчатая	№ 14	200	2,4	2,88	25,02	135,7	0,39	0	0,01	1	3,54	51,9	16,97	0,74
2011	Сок	№ 24	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
2011	Салат из свеклы	№ 5	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	2,3	35,15	41	20,9	1,33
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			42,42	47,47	210,34	1566,45	1,09	40,17	0,21	3,95	492	489,2	224,14	9,2

Седьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2011	Каша рисовая молочная	№ 27	210	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	21,80	67,00	0,47
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2011	Борщ с капустой и картофелем	№ 37	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,0	0,0	44,38	53,23	26,25	1,19
2011	Жаркое по домашнему	№ 15	240	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	0	19,44	211	41,06	2,52
2011	Сок	№ 24	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
2010	Винегрет овощной	№ 4	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,3	0	4,54	23,2	45	20,75	0,85
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Плюшка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			44,06	38,33	322,33	1386,33	0,58	40,84	35,2	5,19	337,6	646,93	263,96	9,68

Восьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2005	Каша пшеничная молочная	№ 38	200	7,89	7,49	40,48	260,9	0	1,96	0	0	194	0	0	1,51
2004	Какао	№ 23	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126	15,2	0,67
2011	Сыр	№ 1	10	2,32	2,05	0	36,4	0	0,07	26	0,12	88	50	3,5	0,1
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2011	Суп с макаронными изделиями и с куриным мясом	№ 10	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,7	27	1,09
2010	Капуста тушеная	№ 39	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,00	42,00	0,0	29,28	159,45	58,65	2,31
2004	Салат из капусты и моркови	№ 6	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,5	0	4,52	37,37	27,6	15,16	0,51
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2011	Сок	№ 24	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68			1
	Итого:			44,05	41,22	299,87	1725,56	0,82	97,48	68,16	5,41	733,23	745,65	245,51	10,89

Девятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2007	Каша ячневая	№ 40	210	7,31	10,98	39,2	286	0	1,17	0	0	162,26	0	36,51	0,94
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2005	Суп картофельный с крупой(пшено)	№ 41	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,0	0,0	24	66,7	26,65	0,96
2011	Плов	№ 18	250	20,3	17	35,69	377	0,06	1,8	48	0	45,1	199	47,5	2,19
2011	Салат из свеклы	№ 5	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	2,3	35,15	41	20,9	1,33
2011	Компот из сухофруктов	№ 21	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Булочка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	Итого:			50,85	55,21	240,04	1677	0,49	32,44	48,2	2,39	495,59	609,2	222,46	9,45

Десятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

Сборник рецептов	наименование блюда	Код блюда	Выход блюда (г.р.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2007	Каша пшеничная молочная	№ 30	200	6,44	7,53	33,38	193	0	0	0	0	194	0	0	1,51
2004	Кисель	№ 22	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
2004	Бутерброд с маслом	№ 2	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	87,2	8,9	0,65
2007	Йогурт	№ 45	150	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1
2010	Фрукты (банан)	№ 43	150-200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	28	42	0,6
2011	Суп картофельный с мясными фрикадельками	№ 8	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,3	4,95	0	31,9	130	40,01	1,61
2005	Рагу из овощей	№ 42	180	2,75	13,2	17,33	199,20	0,08	10,4	37,20	0	28,68	74,16	33,36	1,18
2010	Винегрет овощной	№ 4	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,3	0	4,54	23,2	45	20,75	0,85
2010	Хлеб пшеничный	№ 44	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
2011	Чай с сахаром	№ 20	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Плюшка		40	7,8	5,4	53,6	298	0,1	0,04	0	0	27,68			1
	Итого:			37,43	50,91	209,18	1419,5	0,6	49,24	42,38	4,99	540,46	563,86	187,02	9

