

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области и
г. Чапаевск

Главный санитарный врач

П.А. Чапала
« 08 » авг 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «СВЛ» 4 «м. Безенчук»

И.И. Мухоморов

« 08 » авг 2020г.



Составлено

Председатель организации
И.И. Мухоморов, ООО «СВЛ» 4 «м. Безенчук»

И.И. Мухоморов

« 08 » авг 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осеннее-зимний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области

на 2020-2021 учебный год.

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
01.02.2020г. - 15.09.2020г.

страница 1

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
02.09															
завтрак	Сосиски "Молочные" с соусом	120/35	45,03	13,17	28,13	4,27	325,35	0,21	0,47	0,02	0,70	34,07	163,64	20,63	2,16
	Макароны отварные	150.	5,71	5,20	4,46	30,92	184,6	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого:		57,00	21,67	32,97	69,85	664,17	0,31	3,27	0,04	1,56	48,66	226,79	33,98	3,4
обед	Помидоры свеж порционно	50	9,57	0,55	0,10	1,90	11,50	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
	Суп картофельный с рисом	250	6,58	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
	Капуста тушеная	150	10,69	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,6	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		78,50	21,64	17,88	89,76	600,12	0,33	54,55	0,41	20,05	154,39	337,48	126,53	4,9
03.09															
завтрак	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,58	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55
	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	27,97	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72
	Компот из свежих ягод	200.	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		57,00	15,06	30,64	99,27	744,41	0,12	7,47	0,19	0,72	371,06	354,61	134,75	1,47
обед	Огулец соевый порционно	70	10,50	0,56	0,07	1,12	9,10	0,01	3,50	0,01	0,07	16,1	16,8	9,8	0,42
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,35	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
	Котлеты из говядины с соусом	75/50	43,70	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	Гороховое пюре	150	6,69	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5		0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		78,50	30,80	22,67	110,82	767,32	0,74	28,46	0,34	3,61	172,06	365,62	168,12	8,37
	ВСЕГО		271,00	89,17	104,16	369,70	2776,01	0,56	93,75	0,98	25,94	746,17	746,17	463,38	18,14

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
01.02.2020г. - 15.09.2020г.

страница 1

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
04.09															
завтрак	Блины с молоком сгущенным	180	53,74	10,61	18,83	69,28	489,68	0,22	0,16	44,68	2,00	152,7	195,13	45,67	2,02
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		57,00	10,87	18,89	84,50	548,70	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06
обед	Борщ из свеж. капусты со сметаной	250/10	10,01	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	Плов из говядины	50/150	59,23	9,44	13,77	39,10	314,64	0,07	1,34	0,256	3,64	15,61	71,48	62,34	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		78,50	17,75	20,73	102,00	659,20	0,23	14,40	0,53	4,53	84,71	229,27	116,83	3,47
07.09															
завтрак	Огурец соевый порционно	35	5,25	0,28	8,75	0,56	4,55	0,01	1,75	0,00	0,04	8,05	8,4	4,9	0,21
	Котлета из филе кур с соусом	75/50	25,54	10,22	2,24	15,05	175,22	0,06	1,50	0,05	2,36	20,16	88,05	13,68	0,92
	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,76	80,27	9,73	40,58	287,25	0,2	0,00	0,04	0,63	15,25	197,15	130,46	4,39
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Компот из свежих ягод	200	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		57,00	94,13	21,24	103,70	673,98	0,32	9,25	0,10	3,19	66,26	331,6	165,04	6,16
обед	Зеленый горошек порц	45	6,20	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
	Суп гороховый	250	7,44	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01
	Бифитекс из говядины с соус	53/50	48,27	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
	Макароны отварные	150	5,75	5,20	4,46	30,93	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Кисель	200	5,84	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
	Итого:		78,50	23,51	22,30	106,99	727,68	0,49	19,38	3,31	4,15	84,05	263,44	125,22	4,78
	ВСЕГО		271,00	146,26	83,16	397,19	2609,55	0,56		45,99	48,62	13,88	390,52	390,52	453,6

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
01.02.2020г. - 15.09.2020г.

	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
08.09															
завтрак	Икра кабачковая	90,00	9,30	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
	Сосиски "Молочные"	60,00	22,36	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	Картофельное пюре	150,00	10,89	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Компот из свежих ягод	200.	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		57,00	14,89	27,36	77,49	616,82	0,31	17,81	0,30	3,45	113,48	241,92	82,69	3,35
обед	Борщ из свеж. капусты со сметаной	250/10	10,31	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	Плов из говядины	50/150	59,23	9,44	13,77	39,10	314,64	0,07	1,34	0,256	3,64	15,61	71,48	62,34	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Чай с сахаром	200/15	2,96	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		78,50	17,75	20,73	102,00	659,20	0,23	14,40	0,53	4,53	84,71	229,27	116,83	3,47
09.09															
обед	Зеленый горош. порц.	40	6,18	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
	Печень по-строгановски	100	32,86	8,57	6,55	3,24	113,04	0,12	5,26	3,38	3,21	15,33	162,51	10,66	3,34
	Гороховое пюре	150	6,69	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5	0,00	0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Компот из свежих ягод	200.	8,27	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		57,00	28,57	12,73	89,80	596,29	0,72	15,76	3,43	3,89	114,4	397,7	101,45	9,5
обед	Помидоры свеж. порц.	55	9,54	0,55	0,10	1,90	11,50	0,03	12,50	0,00	0,35	7	13	10	0,45
	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	12,03	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,95
	Гуляш из курицы филе	50/50	28,04	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
	Картофельное пюре	150,00	10,89	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		78,50	22,43	24,29	94,74	683,54	0,44	30,61	0,50	19,83	121,69	367,4	139,78	5,21
	ВСЕГО		271,00	83,64	85,11	364,03	2555,85	0,56	78,58	4,76	31,70	434,28	434,28	440,75	21,53

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
01.02.2020г. - 15.09.2020г.

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10.09															
завтрак	Кукуруза консерв порц	35,00	5,39	0,88	0,16	4,48	23,20	0,06	1,60	0,00	0,00	2	16	0	0,16
	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
	Капуста тушеная	150	10,69	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,6	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		57,00	16,31	15,18	57,98	420,01	0,18	27,60	0,13	2,97	105,09	197,77	52,42	2,29
обед	Суп картофель с вермишелью	250	4,16	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	0,8
	Бедро куриное отварное с соусом	150/30	54,36	26,40	24,43	3,21	283,99	0,13	3,8	0,08	0,54	38,37	228,62	27,57	1,98
	Макаронные отварные	150.	5,71	5,20	4,46	30,92	184,6	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Компот из свежих ягод	200.	8,27	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		78,50	40,30	32,63	114,00	859,50	0,39	20,15	0,36	3,47	92,94	424,6	91,18	5,26
11.09															
завтрак	Блинчики с молоком сгущенным	180	53,74	10,61	18,83	69,28	489,68	0,22	0,16	44,68	2,00	152,7	195,13	45,67	2,02
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		57,00	10,87	18,89	84,50	548,70	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06
обед	Салат из свеж капусты	50	2,08	0,67	2,54	4,32	42,08	0,01	16,23	0,10	1,16	18,39	13,76	7,58	0,25
	Щи из свежей капусты со сметан	250/10	9,35	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
	Минтай припущенный	80/5	38,73	10,80	5,33	2,34	99,19	0,07	0,64	0,05	0,43	33,61	113,85	19,52	0,93
	Картофельное пюре	150,00	10,89	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Компот из свежих ягод	200.	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		78,50	22,91	19,76	98,11	663,31	0,4	49,70	0,59	2,74	169,85	379,43	130,17	4,71
	ВСЕГО		271,00	90,39	86,46	354,59	2491,51	0,56	100,41	45,76	11,19	523,38	523,38	320,28	14,32

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
01.02.2020г. - 15.09.2020г.

	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14.09															
завтрак	Запеканка из творог с молоком сгущ.	150/20	42,40	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
	Бутерброд с маслом	20/20	11,64	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72
	Чай с сахаром	200/15	2,96	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00		0,00	0	0	0	0
	Итого:		57,00	35,04	39,06	70,01	784,13	0,14	0,72	0,24	0,98	512,97	512,63	52,76	1,64
обед	Икра свекольная	120	10,34	2,50	9,08	13,30	143,78	0,04	17,86	0,06	4,25	42,57	65,82	35,08	1,94
	Суп картофель с рисом	250	6,58	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
	Тефтели из говядины	60/50	29,69	3,99	10,12	11,21	150,83	0,04	2,47	0,03	2,9	20,18	32,62	27,17	0,39
	Рис отварной	200	13,89	4,60	10,88	44,86	265,65	0,03		0,05	0,4	1,93	77,7	23,96	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Сок фруктовый в ассортименте	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		78,50	20,05	33,22	138,39	906,29	0,33	39,18	0,42	24,33	119,78	346,39	156,76	5,79
15.09															
завтрак	Салат из свежей капусты	100	4,20	1,34	5,07	8,65	84,15	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5
	Жаркое по-домашнему из свинины	50/150	37,80	10,56	23,68	28,44	370,12	0,41	10,83	0,18	4,67	24,8	179,35	52,13	2,51
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Сок фруктовый в ассортименте	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		57,00	4,04	0,32	37,64	171,20	0,06	4,00	0,00	16,04	26	36	23,6	0,84
обед	Кукуруза консервированная	65	8,64	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
	Суп картофельный с горохом	250	7,44	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01
	Котлета из курицы, филе с соусом	100/50	34,52	13,44	14,10	19,37	225,47	0,08	1,87	0,05	3,13	24,47	114,69	17,48	1,19
	Овощное рагу	200/00	14,63	2,94	14,54	13,01	208,36	0,08	12,93	0,54	3,81	54,16	75,99	31,1	1,1
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Компот из свежих ягод	200	8,27	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		78,50	29,05	34,42	120,13	890,97	0,51	33,55	0,87	7,92	149,03	410,88	120,88	6,26
	ВСЕГО		271,00	88,18	107,02	366,17	2752,59	0,56	77,45	1,53	49,27	807,78	807,78	354	14,53

