

«СОГЛАСОВАНО»

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

Главный санитарный врач
П.А. Чапала
« 08 » / « 09 » 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОМО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ОБОУ СОШ № 4 п.т. Безенчук

Иванов М. А. 08.09.20

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организационного
комитета, ОБОУ СОШ № 4 п.т. Безенчук

Трунова О.В.

« 08 » сентября 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осенне-зимний период, посещающих школы п.т. 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.

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
02.09	Помидоры свеж порционно	20	3,12	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
	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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Компот из свежих ягод	200	11,45	0,32	0,20	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	Итого:		71,00	19,14	17,81	72,01	550,12	0,32	38,05	0,41	4,11	138,49	361,38	113,63	4,93
03.09	Огурец соленый порционно	40	6,00	0,20	0,04	0,64	5,20	0,01	2,00	0,00	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
	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
	Котлеты из говядины с соусом	75/20	41,20	6,22	8,55	13,11	144,82	0,05	0,27	0,01	2,16	12,76	19,24	40,2	0,28
	Гореховое 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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	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:		71,00	28,40	20,94	99,18	715,21	0,72	26,56	0,31	3,48	155,93	343,82	160,23	7,98
04.09															
	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	50/130	53,23	8,50	12,39	35,19	283,18	0,06	1,21	0,24	3,26	14,05	64,33	56,1	0,65
	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	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:		71,00	15,32	19,14	89,03	603,94	0,21	14,27	0,51	4,14	81,15	215,62	109,19	3,29
07.09	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
	Бифштекс из говядины с соус	53/50	48,31	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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Кисель	200	5,00	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
	Итого:		71,00	20,63	22,00	95,01	685,88	0,43	14,88	3,29	4,05	73,05	229,04	114,37	4,36
	ВСЕГО		284,00	83,49	79,89	355,23	2555,14	0,56	93,76	4,52	15,78	448,62	448,62	497,42	20,56

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			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
08.09	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	50/130	51,73	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	2,96	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		71,00	17,75	20,73	102,00	659,20	0	2,80	0,00	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
09.09	Помидоры свеж порц	30	5,77	0,33	0,06	1,14	6,90	0,02	7,50	0,00	0,21	4,2	7,8	6	0,27
	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 куриц 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			0,04	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:		71,00	21,53	24,45	103,85	714,70	0,42	27,61	0,51	3,81	115,69	364,2	128,18	4,83
10.09	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	150	52,67	26,40	24,43	3,21	283,99	0,13	3,8	0,08	0,54	38,37	228,62	27,57	1,98
	Макароньы 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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	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	200/15/6	3,21	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		71,00	37,06	29,71	78,13	674,61	0,29	6,60	0,10	1,95	65,76	356,47	61,52	4,19
11.09	Салат из свеж капусты	60	2,77	0,81	3,04	5,19	50,49	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
	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 припущ с овощами	80/25	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
	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:		71,00	22,99	20,12	86,13	618,98	0,4	49,74	0,60	2,86	161,53	371,72	122,13	4,6
	ВСЕГО		284,00	99,33	95,01	370,11	2667,48	0,56	86,75	1,21	8,63	345,78	345,78	312,67	13,66

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			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14.09															
	Икра кабачковая	90,00	8,07	1,88	6,81	9,98	107,84	0,03	13,39	0,05	3,19	31,93	49,37	26,31	1,46
	Суп картоф 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	60/80	27,93	3,44	8,63	9,11	126,42	0,03	2,07	0,01	2,81	12,95	24,52	24,88	0,29
	Рис отварной	150	10,42	3,45	8,16	33,64	199,24	0,02	0	0,04	0,3	1,45	58,28	17,97	0,49
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		71,00	17,73	26,74	121,75	779,53	0,3	34,31	0,38	23,08	101,43	302,42	139,71	5,04
15.09															
	Кукуруза консерв	30	4,08	0,66	0,12	3,36	17,40	0	1,20	0,00	0,00	1,5	12	0	0,12
	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 курин. филе	100	30,58	12,53	11,61	15,87	184,78	0,07	1,20	0,02	2,99	12,42	101,18	13,66	1,03
	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			0,04	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:		71,00	27,48	31,81	113,27	832,88	0,5	31,68	0,84	7,78	135,48	385,37	117,06	5,98
	ВСЕГО		142,00	45,21	58,55	235,02	1612,41	0,8	65,99	1,22	1,22	236,91	687,79	256,77	11,02

