

«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 пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области
на 2020-2021 учебный год.

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчужского 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	
02.09																
	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	
	Макаронны 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	
03.09																
	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	
04.09																
	Вареники 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	59,16	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Итого:		57,00	10,87	18,89	84,50	548,84	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06	
07.09																
	Огурец соленый 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	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Компот из свежих фруктов	200	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6,00	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	
															0,8	
08.09																
	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	5,48	12,60	0,02	139,93	0,06	0,00	0,01	0,31	11,66	62,59	7,38	0,84	
	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	40,00	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Компот из св. ягод	200,00	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	13,78	25,89	75,37	894,07	0,21	0,04		2,99	108,1	222,69	79,75	1,65	
	ВСЕГО		285,00	155,51	129,63	432,69	3225,47	0,56		22,99	45,01	10,47	749,58	1332,36	460,03	14,74

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		
09.09																	
	Зелен горошек порц	45	6,18	1,39	0,09	2,92	18	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31		
	Печень по-строгановски	50/50	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	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44		
	Компот из ягод	200	8,27	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Итого:		57,00	28,41	12,69	89,60	593,49	0,72	11,36	3,42	3,93	103,6	388,9	91,85	9,7		
10.09																	
	Кукуруза консерв	35,00	5,39	0,88	0,16	4,48	23,20	0	1,6	0	0	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	0,07	0,02	0,27	19,19	100,56	18,4	0,58		
	Капуста тушеная	150,00	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	40,00	3,00	3,04	0,32	9,44	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	59,02		2,8		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Итого:		57,00	16,31	15,18	43,50	420,01	0,12	25,47	0,13	3,21	103,09	181,77	52,42	2,13		
11.09																	
	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	59,16		2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Итого:		57,00	10,87	18,89	84,50	548,84	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	84	0,04	2,06		
14.09																	
	Запеканка из творога 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	30/15	12,17	2,38	16,74	14,74	221,00	0,04	0,00	0,08	0,23	10,8	25,5	4,2	0,37		
	Чай с сахаром	200/15	2,43	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0		
	Итого:		57,00	28,55	37,13	65,19	707,73	0,13	0,55	0,20	0,89	292,17	382,63	42,61	1,29		
15.09																	
	жаркое по-домаш из свинины	50/200	37,80	3,58	9,72	28,44	215,75	0,18	10,83	0,18	4,47	21,51	102,27	40,85	1,69		
	Салат из свеж капусты	100	4,20	1,01	3,80	6,49	63,11	0,02	24,34	0,16	1,73	27,58	20,63	11,37	0,37		
	Хлеб	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44		
	Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,00	0,00	16	18	10	1,62		
	Итого:		57,00	8,63	13,84	72,57	450,06	0,21	0,04		2,99	73,09	166,9	67,82	2,06		
	ВСЕГО		285,00	92,77	97,73	355,36	2720,13	1,4	40,38	48,43	13,03	727,45	1204,2	254,74	17,24		