

«СОГЛАСОВАНО»

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

Главный санитарный врач
Л.А. Чапала
« 02 » 11 / 09 / 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОМО «Орфей»
Л.А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ТБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

Михеева М. Ю.

« 02 » сентября 2020г.



Соталовано
Председатель управления
школа, ТБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
1 Турова О.Ю.
« 02 » сентября 2020

Примерное 10-и дневное меню

Питания детей в осеннее-зимний период, посещающих школы п.г.т.Безенчук и Безенчукского района Самарской области

на 2020-2021 учебный год.

Сезон осень-зима
Категория- обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
243	Сосиски "Молочные"	5/60	5,64	5,64	9,00	105,48	0	0,00	0,00	0,36	11,52	163,64	20,63	2,16	
202	Макаронные отварные	100	3,46	2,97	20,61	123,07	0,04		0,13	0,54	2,53	23,74	4,61	0,51	
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого:		13,83	9,30	69,41	434,57	0,14	2,80	0,13	1,50	37,65	279,62	52,28	4,12	
ВТОРНИК															
174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	10/10/200	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55	
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
342	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
	Итого:		17,25	31,03	109,27	820,01	0,19	7,47	0,19	1,28	385,86	425,81	156,75	2,53	
СРЕДА															
398	Блишечки с молоком сгущенным	5/135	10,61	18,83	69,28	489,68	0,22	0,16	44,68	2,00	152,7	195,13	45,67	2,02	
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Итого:		10,87	18,89	84,50	548,84	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06	
ЧЕТВЕРГ															
70	Огурец соленый порционно	50	0,28	8,75	0,56	4,55	0,01	1,75	0,00	0,04	8,05	8,4	4,9	0,21	
294	Котлета из филе кур с соусом	50/80	10,22	2,24	15,05	175,22	0,06	1,50	0,05	2,36	20,16	88,05	13,68	0,92	
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	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	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6,00	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
	Итого:		95,56	21,55	108,84	725,78	0,38	9,25	0,10	3,74	79,06	396,3	183,64	7,13	
ПЯТНИЦА															
73	Икра кабачковая	50,00	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62	
243	Сосиски "Молочные"	5/60	5,48	12,60	0,02	139,93	0,06	0,00	0,01	0,31	11,66	62,59	7,38	0,84	
312	Картофельное пюре	100,00	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	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
342	Компот из св. ягод	200,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
	Итого:		15,21	26,20	80,51	645,87	0,21	0,04		2,99	120,9	287,39	100,35	2,62	
	ВСЕГО		152,72	106,97	452,53	3175,07	0,56		22,52	45,10	11,52	778,97	1585,79	541,53	18,48

Сезон осень-зима

Категория- обучающиеся 7-10 л

2-ая неделя

	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Зелен горошек консервированный	45	1,39	0,09	2,92	18	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
255	Печень по-строгановски	50/100	8,57	6,55	3,24	113,04	0,12	5,26	3,38	3,21	15,33	162,51	10,66	3,34
306	Гороховое пюре	150	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	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из св.ягод	200	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Итого:		29,84	13,00	94,74	645,29	0,78	11,36	3,42	4,48	116,4	453,6	112,45	10,67
ВТОРНИК														
	Кукуруза консервированная	35,00	0,88	0,16	4,48	23,20	0	1,6	0	0	2	16	0	0,16
301	Кнели из филе кур	45,00	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,07	0,02	0,27	19,19	100,56	18,4	0,58
139	Капуста тушеная	100,00	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	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,02		2,8		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		17,74	15,49	58,64	471,81	0,18	25,47	0,13	3,76	115,89	246,47	73,02	3,1
СРЕДА														
398	Блинчики с молоком сгущенным	0,04	10,61	18,83	69,28	489,68	0,22	0,16	44,68	2,00	152,7	195,13	45,67	2,02
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,16		2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		10,87	18,89	84,50	548,84	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	84	0,04	2,06
ЧЕТВЕРГ														
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	20/150	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,38	16,74	14,74	221,00	0,04	0,00	0,08	0,23	10,8	25,5	4,2	0,37
	Хлеб рж-пшеничный	30	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
377	Чай с сахаром	15/200	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
	Итого:		28,94	47,13	140,79	707,80	0,13	0,55	0,76	15,69	363,37	404,63	43,69	1,29
ПЯТНИЦА														
259	жаркое по-домашнему из свинины	175	3,58	9,72	28,44	215,75	0,18	10,83	0,18	4,47	21,51	102,27	40,85	1,69
45	Салат из свеж.капусты	100	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,00	0,00	16	18	10	1,62
	Итого:		10,06	14,15	77,71	501,86	0,21	0,04		2,99	85,89	231,6	88,42	2,7
	ВСЕГО		97,45	108,66	456,38	2875,60	1,52	40,38	48,99	28,93	837,05	1420,3	317,62	19,82

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА														
82	Борщ из свеж. капусты со	10/200	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
265	Плов из говядины	50/150	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		18,54	28,76	107,52	706,80	0	2,80	0,00	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК														
70	Помидоры свеж. борщ	30	0,33	0,06	1,14	6,90	0,02	7,50	0,00	0,21	4,2	7,8	6	0,27
96	Рассольник ленинградский со сметаной	10/200	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,95
260	Гуляш из куриц. филе	50/100	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
312	Картофельное пюре	100,00	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		22,32	24,48	109,37	762,30	0,44	27,61	0,51	3,83	119,69	377,2	130,98	5,05
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРНИК														
103	Суп картоф. с вермишелью	200	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	0,8
288	Бедро куриное отварное	100	26,40	24,43	3,21	283,99	0,13	3,8	0,08	0,54	38,37	228,62	27,57	1,98
202	Макарон. отварные	100,00	5,20	4,46	30,92	184,6	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		38,61	29,82	88,51	746,01	0,32	6,60	0,10	1,98	71,76	375,97	65,72	4,52
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ СРЕДА														
45	Салат из свеж. капусты	100	0,81	3,04	5,19	50,49	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
88	Щи из свеж. капусты со сметан.	10/200	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
227	Минтай припущенный	80	10,80	5,33	2,34	99,19	0,07	0,64	0,05	0,43	33,61	113,85	19,52	0,93
312	Картофельное пюре	100,00	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		23,78	20,15	91,65	666,58	0,42	49,74	0,60	2,88	165,53	384,72	124,93	4,82
	ВСЕГО		103,25	95,21	397,05	2881,68	0,56	86,75	1,21	8,70	359,78	359,78	322,47	14,43

Сезон осень-зима

Категория- обучающиеся 11-18 лет

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - ПОНЕДЕЛЬНИК														
70	Помидоры свеж порционно	50	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
101	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
301	Кнели из филе кур	85	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
139	Капуста тушеная	100	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,20	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	Итого:		21,42	18,05	86,59	621,52	0,35	38,05	0,41	4,14	144,49	380,88	117,83	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРНИК														
70	Огурец соленый порционно	40	0,20	0,04	0,64	5,20	0,01	2,00	0,00	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
88	Щи из свежей капусты со сметан	10/250	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
268	Котлеты из говядины с соусом	75/95	6,22	8,55	13,11	144,82	0,05	0,27	0,01	2,16	12,76	19,24	40,2	0,28
199	Гороховое пюре	150	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5		0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		30,68	21,18	113,76	786,61	0,75	26,56	0,31	3,51	161,93	363,32	164,43	8,31
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ СРЕДА														
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	10/200	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
265	Плов из говядины	50/150	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
376	Чай с сахаром	15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		17,60	19,38	103,61	675,34	0,24	14,27	0,51	4,17	87,15	235,12	113,39	3,62
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ														
102	Суп гороховый	200	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01
266	Бифштекс из говядины	53	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
202	Макаронные отварные	100	5,20	4,46	30,93	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
350	Кисель	200	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
	Итого:		22,91	22,24	109,59	757,28	0,46	14,88	3,29	4,08	79,05	248,54	118,57	4,69
	ВСЕГО		92,61	80,85	413,55	2840,74	0,56	93,76	4,52	15,90	472,62	472,62	514,22	W3HACI

	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ														
73	Икра кабачковая	50,00	1,88	6,81	9,98	107,84	0,03	13,39	0,05	3,19	31,93	49,37	26,31	1,46
101	Суп картоф с рисом	200	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
278	Тефтели из говядины	60/110	3,44	8,63	9,11	126,42	0,03	2,07	0,01	2,81	12,95	24,52	24,88	0,29
304	Рис отварной	100	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		18,52	26,77	127,27	827,13	0,32	34,31	0,38	23,10	105,43	315,42	142,51	5,26
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА														
	Кукуруза консервы	30	0,66	0,12	3,36	17,40	0	1,20	0,00	0,00	1,5	12	0	0,12
102	Суп картофельный с горохом	200	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01
294	Котлета из курицы. Филе	100	12,53	11,61	15,87	184,78	0,07	1,20	0,02	2,99	12,42	101,18	13,66	1,03
316	Овощи припущенные с маслом	100,00	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	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		28,27	31,84	118,79	880,48	0,52	31,68	0,84	7,80	139,48	398,37	119,86	6,2
	ВСЕГО		46,79	58,61	246,06	1707,61	0,8	65,99	1,22	1,22	244,91	713,79	262,37	11,46