

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области в
г. Чапаевск
Главный санитарный врач
Л.А. Чапала
« 02 » 11 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ТОО ЧУ СОШ № 4 п.т. Безенчук

Михайлов М. А. [Signature]
« 02 » сентября 2020г.

Соталовина
Председатель управления
школа, ТОО ЧУ СОШ № 4 п.т. Безенчук
1 Турова О.Ю.
« 02 » сентября 2020

Примерное 10-и дневное меню

Питания 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
14.09.2020г. - 18.09.2020г.

Дата	№ рецепта	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
14.09																		
	101	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	
	223	Запеканка из творога с молоком сгущ	150/25	44,32	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	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	
		Хлеб пшеничный	60	4,50	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6		0,44	
	377	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:		70,00	33,59	39,75	101,81	902,16	0,26	15,40	0,48	1,11	314,47	471,68	73,16		2,61	
15.09																		
	102	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	
	259	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	
	45	Салат из свеж капусты	125	5,26	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	60	4,50	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	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,00	0,00	16	18	10		1,62	
		Итого:		70,00	16,62	18,86	86,77	665,44	0,33	39,17	0,34	6,80	87,89	238,1	89,82		5,2	
16.09																		
		Помидоры свеж порционно	30,00	5,77	0,55	0,10	1,90	11,50	0,03	12,50	0,00	0,35	7	13	10		0,45	
	101	Суп картофельный с рисом	250,00	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	
	243	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	
	202	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	
		Хлеб рж-пшеничный	60	3,65	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6		0,44	
	377	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:		70,00	0,26	0,06	15,22	59,16	0	2,80	0,00	0,01	2,8	1,54	0,84		0,04	
17.09																		
		Огурец соленый порционно	50,00	8,17	0,56	0,07	1,12	9,10	0,01	3,50	0,01	0,07	16,1	16,8	9,8		0,42	
	88	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	
	174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,58	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110		0,55	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/25	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	
		Хлеб пшеничный	60	4,50	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6		0,44	
	377	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:		70,00	19,98	36,90	115,15	885,58	0,21	22,96	0,46	0,89	407,36	422,06	152		2,51	
18.09																		
	82	Борщ из свеж капусты со сметан	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	
	398	Блинчики с молоком сгущенным	2шт/130	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	
		Хлеб	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6		0,44	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,25	0,26	0,06	15,22	59,16		2,80		0,01	2,8	1,54	0,84		0,04	
		Итого:		70,00	16,00	25,27	117,98	758,78	0,21	0,04	2,99	207	281,72	78,16		0,04		
		ВСЕГО		350,00	86,45	120,84	436,93	3271,12	1,01	80,37	1,28	11,80	1019,52	1497,56	393,18		10,4	

