

«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 ООО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ТБОУ СОШ № 4 пгт. Безенчук

Иванов М. А. 02 -

« 02 » сентября 2020г.



Согласовано

Председатель управленческого
состава, ТБОУ СОШ № 4 пгт. Безенчук

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. - 15.09.2020г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14.09																
завтрак	223	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
	1	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
	377	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	75	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
	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
	279	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
	304	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	45	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
завтрак	259	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 консерв	65	8,64	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
	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
	294	Котлета из курин. 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
	143	Овощное рагу		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
	342	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

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 16.09.2020г. - 17.09.2020г.

страница 1

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
16.09																
завтрак	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	Макароны отварные	150	5,71	5,20	4,46	30,92	184,6	0,06							
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	2,80			2,8	1,54	0,84	0,04
		Итого:		57,00	21,67	32,97	69,85	664,17				0,04	8	26	5,6	0,44
обед		Помидоры свеж порционно	50	9,57	0,55	0,10	1,90	11,50	0,31	3,27	0,04	1,56	48,66	226,79	33,98	3,4
	101	Суп картофельный с рисом	250	6,58	2,00	2,30	17,18	99,23	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
	301	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
	139	Капуста тушеная	150	10,69	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	22,6	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
		Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,04	8	26	5,6	0,44
		Сок фруктовый в ассортименте	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02			0,56	14,8	71,2	22	1,08
		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
17.09	174	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
завтрак	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
	342	Компот из свежих ягод		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		Огузец соленый 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
	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
	268	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
	306	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
	377	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 18.09.2020г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
18.09																
завтрак	398	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
	377	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	82	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
	265	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
	377	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
		ВСЕГО		135,50	28,62	39,62	186,50	1207,89	0,45	17,36	45,21	6,54	240,21	425,94	163,34	5,53