

«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

1 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 с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
 16.11.2020г. -17.11.2020г.



Директор ООО "Орфей"
Орфей
 Л.А.Грошева

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Ва	Mg	Fe	
16.11																	
завтрак	223	Запеканка из творог с молоком сгущ	150/20	42,31	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92	
		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	
	342	Компот из свежих ягод	200.	11,69	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		И т о г о завтрак:		57,00	29,33	20,86	82,95	636,84	0,14	6,55	0,13	0,82	304,17	395,13	54,41	1,56	
обед	70	Огурец свеж порционно	25	5,68	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	5,00	0,00	0,14	2,8	5,2	4	0,18	
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	10,95	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19	
	266	Бифитекс из говядины	53	45,81	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,90													
		Хлеб пшеничный	60	4,50	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66	
		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	
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		И т о г о обед :		78,50	15,24	19,56	85,53	601,31	0,24	21,93	3,28	3,50	104,95	200,65	117,01	3,47	
		Всего за 16.11:		135,50	44,57	40,42	168,48	1238,15	0,38	28,48	3,41	4,32	409,12	595,78	171,42	5,03	
завтрак	45	Салат из свежей капусты	100	4,82	1,34	5,07	8,65	84,15	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5	
	301	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,60	0,02	0,03	19,19	100,56	18,4	0,58	
	312	Рис отварной с маслом	150/10	11,11	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	
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		И т о г о завтрак:		57,00	17,24	19,50	82,11	561,47	0,26	44,39	0,39	2,68	115,92	255,24	92,58	2,73	
обед	70	Огурец соленый порционно	40	6,82	0,20	0,04	0,64	5,20	0,01	2,00	0,00	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	
	102	Суп картофельный с горохом	250	7,62	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51	
	243	Гуляш из куриного филе	75/50	34,73	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08	
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	133,76	64,53	1,52	
		Хлеб пшеничный	60	4,50	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66	
		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	
	342	Компот из свежих ягод	200.	11,69	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого обед:		78,50	24,93	27,94	124,52	880,67	0,75	29,19	0,59	1,73	160,82	456,13	164,13	7,29	
		Всего за 17.11		135,50	42,17	47,44	206,63	1442,14	1,01	73,58	0,98	4,41	276,74	711,37	256,71	10,02	

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
18.11.2020г. - 19.11.2020г.



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
18.11																
завтрак	268	Котлеты из говядины с соусом	70/50	44,69	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	202	Макароны отварные	150	5,90	5,20	4,46	30,92	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
		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
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		57,00	15,33	15,02	93,64	560,79	0,17	6,67	0,06	3,22	46,58	100,95	65,4	1,78
обед	67	Винегрет овощной	100	10,09	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,61	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
	259	Жаркое по-домашнему из филе свинины	55/150	40,36	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	60	4,50	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66
		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
	342	Компот из свежих ягод	200	11,69	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		78,50	20,69	38,44	110,61	895,77	0,65	45,60	0,64	9,07	125,7	387,87	129,18	5,83
		ВСЕГО ЗА 18.11		135,50	36,02	53,46	204,25	1456,56	0,82	52,27	0,70	12,29	172,28	488,82	194,58	7,61
19.11																
	70	Огурец соленый порционно	30		0,10	0,02	0,32	2,60	0,005	1,00	0,00	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
завтрак	229	Рыба(минтай)тушеная в томате с овощами	50/50	39,70	11,38	6,90	4,42	120,74	0,16	1,14	0,27	2,92	14,57	95,1	20,05	0,57
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	133,76	64,53	1,52
		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
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		57,00	19,58	14,57	82,61	538,20	0,425	16,15	0,51	3,37	97,7	271,66	103,38	2,85
обед		Икра свекольная	70	6,87	1,84	0,08	18,27	148,24	0,002	4,54	0,00	2,76	47,38	48,74	24,11	0,14
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	13,41	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	278	Тефтели из говядины	60/50	27,23	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	312	Гречневая каша с маслом	150/10	12,55	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	4,50	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66
		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
	342	Компот из свежих ягод	200	11,69	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		78,50	20,75	26,04	121,92	894,42	0,432	26,38	0,44	4,31	186,67	400,98	144,3	5,36
		ВСЕГО ЗА 19.11		135,50	40,33	40,61	204,53	1432,62	0,857	42,53	0,95	7,68	284,37	672,64	247,68	8,21

Меню
для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 20.11.2020г



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины								
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества				
					Ca	Mg	Na	Fe									
20.11																	
завтрак	398	Блинчики со стуженым молоками маслом	160/10	35,30	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92	
	350	Кисель	200.	5,08	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86	0	0,05	1,61	1,53	0,8	0,02	
		Фрукты-бананы	шт	16,62	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
		Итого завтрак:		57,00	26,30	20,66	58,87	525,87	0,11	11,91	0,12	0,86	294,98	366,91	45,96	2,59	
22.10	73	Икра кабачковая	30	3,60	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62	
	103	Суп картоф с пермишелью	250	4,94	4,85	4,27	20,55	138,10	0,12	15,07	0,29	0,35	15,8	64,25	24,05	0,99	
	265	Плов из говядины	50/150	59,80	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	4,50	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66	
		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	
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого обед:		78,50	20,42	17,73	122,97	751,44	0,32	#ССЫЛКА!	0,54	4,35	71,45	250,78	120,95	3,58	
		ВСЕГО ЗА 20.11		135,50	46,72	38,39	648,84	1277,31	1,04	#ССЫЛКА!	0,66	5,21	366,43	617,69	166,91	6,17	