

«СОГЛАСОВАНО»
 Начальник Территориального отдела
 Управления Федеральной службы
 Роспотребнадзора по Самарской области и
 г. Чапоя
 Главный санитарный врач
 П.А. Чапала
 02.09.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Сфера»
 Д.А. Грещенко

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Сфера»
 Д.А. Грещенко

Исполнитель Д.А. Грещенко



Составлено
 Председателем управления
 Итого, ООО «Сфера» 4 пакета/листа
 1 Туровая Р.В.
 02.09.2020г.

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 05.10.2020г. -
 06.10.2020г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
05.10																
	260	Гуляш из курин филе	75/50	35,04	11,86	15,52	4,22	186,73	0,06	1,53	0,04	3,06	14,17	109,42	17,51	1,1
	202	Макаронны отварные	180	6,96	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
		Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
		И т о г о завтрак:		57,00	21,10	20,30	72,78	542,53	0,18	5,53	0,06	19,91	43,96	181,03	48,02	2,7
обед	75	Икра свекольная	100	9,62	2,50	9,08	13,30	143,78	0,04	17,86	0,06	4,25	42,57	65,82	35,08	1,94
	103	Суп картоф с вермишелью	250	4,16	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	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
	302	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
		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
		И т о г о обед :		78,50	98,18	32,45	136,11	938,43	0,49	31,68	0,38	9,14	116,59	440,22	255,17	9,07
Всего за 05.10:				135,50	119,28	52,75	208,89	1480,96	0,67	37,21	0,44	29,05	160,55	621,25	303,19	11,77
06.10	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
		И т о г о завтрак:		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	40	5,32	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
	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
	143	Овощное рагу	100,00	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	30	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.	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 обед:		78,50	24,99	29,47	106,47	797,26	0,47	32,28	0,84	4,82	143,75	396,75	121,8	5,65
Всего за 06.10				135,50	29,03	29,79	144,11	968,46	0,53	36,28	0,84	20,86	169,75	432,75	145,4	6,49

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 07.10.2020г. - 08.10.2020г.

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
07.10																
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
		Хлеб пшеничный	30	2,25	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	15	Сыр порционный	16	9,39	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176	100	7	0,2
	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
		И т о г о завтрак:		57,00	33,85	26,61	69,89	653,59	0,14	0,69	52,12	0,80	465,37	483,13	51,01	1,56
обед	45	Салат из свеж капусты	70	3,23	0,67	2,54	4,32	42,08	0,01	16,23	0,10	1,16	18,39	13,76	7,58	0,25
	96	Рассольник по -ленинградски со сметаной	250/10	12,03	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,95
	266	Бифитекс из говядины с соус	53/50	48,27	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	Макароны 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 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
		И т о г о обед:		78,50	19,56	23,93	100,66	703,49	0,31	11,02	3,33	4,01	71,84	219,05	108,66	1,56
		ВСЕГО 07.10		135,50	53,41	50,54	170,55	1357,08	0,45	11,71	55,45	4,81	537,21	702,18	159,67	
08.10	234	Котлеты рыбная с маслом	80/5	38,95	13,73	14,21	19,96	276,37	0,08	1,70	4,93	4,66	73,94	181,38	60,86	1,21
завтрак	312	Картофельное пюре	160	11,79	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			0,04	8	26	5,6	0,44
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		И т о г о завтрак:		57,00	0,26	0,06	15,22	59,02	0	2,80	0,00	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
обед	73	Икра кабачковая	90	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
	88	Щи из свежей капусты со сметан	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
	265	Плов из филе кур	65/185	42,40	13,50	15,45	39,34	328,42	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25
		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
	342	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 обед		78,50	23,56	30,59	118,15	820,44	0,28	35,36	0,70	7,52	134,33	325,71	108,46	4,39
		ВСЕГО 08.10		135,50	23,82	30,65	133,37	879,46	0,28	38,16	0,70	7,53	137,13	327,25	109,3	4,43

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 09.10.2020г

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
09.10																
завтрак	67	Винегрет овощной	75	7,12	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
	243	Сосиски "Молочные"	60,00	22,36	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	304	Рис отварной	180,00	13,07	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			0,04	8	26	5,6	0,44
	342	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 завтрак:		57,00	14,17	26,95	75,33	602,85	0,33	18,86	0,34	4,10	93,19	241,86	83,54	3,31
обед	42	Салат картофельный с зелн горош и солсн огурцом	40	4,18	1,47	5,19	8,24	87,24	0,07	10,96	0,05	2,29	12,76	39,52	15,69	0,62
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	10,31	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	279	Тефтели из говядины с соусом	80/20	35,67	3,44	8,63	9,11	126,42	0,03	2,07	0,01	2,81	12,95	24,52	24,88	0,29
	312	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 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
	342	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 обед:		78,50	14,97	20,49	105,10	662,32	0,34	23,67	0,44	3,99	131,2	281,94	131,95	4,21
		ВСЕГО 09.10		135,50	29,14	47,44	707,95	1265,17	1,04	42,53	0,78	8,09	224,39	523,8	215,49	7,52

