

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы  
Роспотребнадзора по Самарской области и  
г. Чапоянска  
Главный санитарный врач  
И.А. Чапалов  
02.09.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ФБУ «СРФ»  
И.А. Григорьев

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ФБУ «СРФ» г. Чапоянска  
И.А. Григорьев

Составлено  
Председатель управления  
И.А. Григорьев  
1. Григорьев И.А.  
«02» сентября 2020

**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 (горячие завтраки)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 05.10.2020г. - 09.10.2020г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
05.10																		
	260	Гуляш из куриной филе	75/50	35,04	11,86	15,32	4,22	186,73	0,06	1,53	0,04	3,06	14,17	109,42	17,51			1,1
	202	Макаронные 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
		<b>Итого:</b>		<b>57,00</b>	<b>21,10</b>	<b>20,30</b>	<b>72,78</b>	<b>542,53</b>	<b>0,18</b>	<b>5,53</b>	<b>0,06</b>	<b>19,91</b>	<b>43,96</b>	<b>181,03</b>	<b>48,02</b>			<b>2,7</b>
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
	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
		<b>Итого:</b>		<b>57,00</b>	<b>15,94</b>	<b>29,07</b>	<b>74,73</b>	<b>625,47</b>	<b>0,5</b>	<b>47,28</b>	<b>0,39</b>	<b>23,02</b>	<b>87,58</b>	<b>242,86</b>	<b>90,89</b>			<b>3,85</b>
07.10	223	Запеканка из творог с молоком егуш	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 порционнно	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
		<b>Итого:</b>		<b>57,00</b>	<b>4,84</b>	<b>5,95</b>	<b>15,01</b>	<b>128,51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>52,00</b>	<b>0,10</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	<b>7</b>			<b>0,2</b>
08.10	234	Котлета 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
	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	0,00	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	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84			0,04
		<b>Итого:</b>		<b>57,00</b>	<b>20,19</b>	<b>19,35</b>	<b>74,86</b>	<b>569,19</b>	<b>0,26</b>	<b>9,84</b>	<b>5,08</b>	<b>4,89</b>	<b>121,89</b>	<b>298,09</b>	<b>110,32</b>			<b>2,7</b>
09.10	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	0,00	0,00	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
		<b>Итого:</b>		<b>57,00</b>	<b>14,17</b>	<b>26,95</b>	<b>75,33</b>	<b>602,85</b>	<b>0,33</b>	<b>18,86</b>	<b>0,34</b>	<b>4,10</b>	<b>93,19</b>	<b>241,86</b>	<b>83,54</b>			<b>3,31</b>