

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы  
Роспотребнадзора по Самарской области и  
г. Чапоянска  
Главный санитарный врач  
И.А. Чапалов  
2020г.

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

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ФБУ «СРФ» Сам. 4 и ст. 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

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			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
05.10	75	Икра свекольная	75	8,02	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
	260	Гуаш из кури филе	75/50	35,04	11,86	15,52	4,22	186,73	0,06	0,53	0,04	3,06	14,17	109,42	17,51	1,1
	202	Макаронь 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 рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
		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>72,18</b>	<b>28,94</b>	<b>32,60</b>	<b>118,44</b>	<b>870,26</b>	<b>0,37</b>	<b>33,74</b>	<b>0,37</b>	<b>26,12</b>	<b>114,51</b>	<b>369,22</b>	<b>123,8</b>	<b>6,52</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
	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-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
		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
		<b>Итого:</b>		<b>67,44</b>	<b>23,93</b>	<b>34,09</b>	<b>108,25</b>	<b>840,85</b>	<b>0,8</b>	<b>57,63</b>	<b>0,66</b>	<b>23,84</b>	<b>132,18</b>	<b>401,06</b>	<b>147,19</b>	<b>6,94</b>
07.10	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
	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 порционно	16	9,39	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176	100	7	0,2
		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	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>72,03</b>	<b>3,12</b>	<b>0,57</b>	<b>29,21</b>	<b>866,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,8</b>	<b>71,2</b>	<b>22</b>	<b>1,08</b>
	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
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
	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
		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
	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 обед:</b>		<b>68,35</b>	<b>25,11</b>	<b>25,96</b>	<b>98,56</b>	<b>745,67</b>	<b>0,39</b>	<b>31,33</b>	<b>5,36</b>	<b>5,70</b>	<b>179,79</b>	<b>422,74</b>	<b>154,37</b>	<b>4,58</b>
<b>Всего</b>				<b>280,00</b>	<b>81,10</b>	<b>93,22</b>	<b>354,46</b>	<b>1612,12</b>	<b>1,63</b>	<b>122,70</b>	<b>6,39</b>	<b>56,22</b>	<b>441,2</b>	<b>1264,22</b>	<b>447,36</b>	<b>19,12</b>

### Меню

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

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	
09.10																	
	67	Винегрет овощной	70	6,81	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58	
	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	
	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 рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		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	
		<b>Итого</b>		<b>70,00</b>	<b>19,18</b>	<b>33,53</b>	<b>103,57</b>	<b>793,19</b>	<b>0,45</b>	<b>29,12</b>	<b>0,61</b>	<b>4,94</b>	<b>151,49</b>	<b>372,11</b>	<b>131,59</b>	<b>5,58</b>	