

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области и
г. Чапоя
Главный санитарный врач
П.А. Чапала
« 02 » _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОУО «Средняя школа № 4 им. Бегемота»
Д.А. Грошева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОУО «Средняя школа № 4 им. Бегемота»

Михайлов Д.А. 07.09.2020

« 02 » сентября 2020г.

Составлено
Председателем управления
школа, ОУО «Средняя школа № 4 им. Бегемота»
Г. Туркина Р.В.
« 02 » сентября 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осенне-зимний период, посещающих школы пгт. Бегемот и Бегемотского района Самарской области
на 2020-2021 учебный год

Меню
для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
09.11.2020г. - 10.11.2020г.

Директор ООО "Орфей"

И.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	P	Mg	Fe			
09.11																			
завтрак	243	Сосиски "Молочные" отварные	60	22,36	5,64	5,64	9	105,48	0	0,00	0,00	0,60	11,52	165,64	28,63	2,16			
	202	Макароны отварные с маслом	150/5	5,9	5,19	4,46	30,92	184,6	0,06		0,20	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		26	3,8	0,44			
		Йогурт с киви	1/125	22,33	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5		155	48,25	18,75	0,13			
	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	19,32	12,50	94,81	563,92	0,15	6,75	12,71	1,57	193,11	356	62,29	3,69			
обед	70	Помидоры свеж порционно	50	11,37	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	5,00	0,00	0,14	2,8	5,2	4	0,18			
	101	Суп картоф с рисом	250	6,56	2,50	2,88	21,48	124,04	0,11	18,56	0,35	0,23	17,88	78,81	31,19	1,1			
	301	Квеш 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			
	139	Капуста тушеная	100	7,47	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,60	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07			
		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	21,92	18,63	108,31	701,39	0,34	52,76	0,49	4,03	154,57	360,44	121,97	4,87			
Всего за 09.11:				135,50	41,24	31,13	203,12	1265,31	0,49	59,51	13,20	5,60	347,68	716,44	184,26	8,56			
10.11	174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,37	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55			
	завтрак	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,21	8,87	18,67	19,56	297,4	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72		
			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		
			Сырок творожный	1/45	13,66	7,50	4,00	9,47	89,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2		
	342	Компот из свежих яблок	200.	8,51	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	24,75	35,03	118,74	909,01	0,21	7,72	20,19	1,38	459,86	524,81	167,25	2,75			
	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		
		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		
		268	Котлеты из говядины с соусом	80/50	45,22	6,22	8,55	13,11	144,82	0,05	0,27	0,01	2,16	12,76	19,24	40,2	0,28		
	143	Гороховое пюре	150,00	6,69	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5	0,00	0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21			
	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	30,74	21,32	126,61	839,35	0,76	29,76	0,32	3,62	173,93	373,78	173,99	8,47			
Всего за 10.11				135,50	55,49	56,35	245,35	1748,36	0,97	37,48	20,51	5,00	633,79	898,59	341,24	11,22			

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 11.11.2020г. - 12.11.2020г.



И.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	Р	Mg	Fe		
11.11																		
завтрак	268	Биточки из говядины	60	30,68	6,22	8,55	13,11	144,82	0,05	0,27	0,01	2,16	12,76	19,84	40,25	0,28		
	312	Картофельное пюре	100,00	7,26	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	32,76	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		
		Яблоко свежее	шт	12,65	0,60	0,60	13,50	66,60	0,04	15,00			0,30	24	16,5	13,5	3,3	
	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	14,92	16,80	104,48	626,28	0,35	29,28	0,25	2,89	115,29	207,5	134,28	5,74		
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	200/10	8,54	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	59,80	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 обеда:		78,50	17,66	19,52	116,46	728,08	0,25	17,47	0,52	4,28	99,15	245,58	122,95	3,78		
		ВСЕГО ЗА 11.11		135,50	32,58	36,32	220,94	1354,36	0,6	46,75	0,77	7,17	214,44	453,08	257,23	9,52		
завтрак	70	Огурец соленый порционно	30	4,73	0,10	0,02	0,32	2,60	0,005	1,00	0,00	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12		
	294	Котлета из филе кур с соусом	80/50	26,47	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	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	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 завтрак:		57,00	20,35	19,51	88,03	624,53	0,275	14,04	5,09	5,02	138,49	313,35	122,68	2,98		
обед		Икра свекольная	80	7,34	1,84	0,08	18,27	148,24	0,002	4,54	0,00	2,76	47,38	48,74	24,11	0,14		
	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		
	266	Бифштекс 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	Макарона 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		
	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		
		Итого обед		78,50	20,81	18,99	101,76	755,87	0,462	22,01	3,34	6,10	130,09	283,42	144,35	4,57		
		ВСЕГО ЗА 12.11		135,50	41,16	38,50	189,79	1380,40	0,737	36,05	8,43	11,12	268,58	596,77	267,03	7,55		

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчужского района на 13.11.2020г



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			
13.11																			
завтрак	73	Икра кабачковая	25	2,53	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	38,49	18,93	13,35	0,62			
*	278	Гёфтели 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	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			
		Итого завтрак:		57,00	14,89	27,36	77,49	616,82	0,31	17,81	0,30	3,45	113,48	241,92	82,69	3,35			
обед		Салат из свежей капусты с консерв. кукурузой	90	7,32	1,47	5,19	8,24	87,24	0,07	10,96	0,05	2,29	12,76	39,52	15,69	0,62			
	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			
	243	Гуляш из куриного филе	50/50	28,44	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	21,96	33,52	122,01	902,72	0,57	10,96	0,57	3,93	170,63	436,35	157,39	6,35			
		ВСЕГО ЗА 13.11		135,50	36,85	60,88	738,83	1519,54	1,04	28,77	0,87	7,38	284,11	678,27	240,08	9,7			