

«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» г. Чапоянска
И.А. Григорьев

Составлено
Председателем управления
И.А. Григорьевым
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 начальных классов (первая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 09.11.2020г. -13.11.2020г.



Л.А.Грошева

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
09.11	243	Сосиски "Молочные" отварные	60	22,36	5,64	5,64	9,00	105,48	0	0,00	0,00	0,00	163,64	20,63	2,16	
	202	Макароньы отварные с маслом	150/5	5,90	5,19	4,46	30,92	184,60	0,06		0,2	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
		Йогурт с киви	1/125	22,33	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13
	342	Чай с сахаром в лимонном	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:		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
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
	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 :		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
11.11	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	19,24	40,2	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	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
		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 в лимонном	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 :		57,00	14,92	16,80	104,48	626,28	0,35	29,28	0,25	2,89	115,29	207,5	134,23	5,74
12.11	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		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
13.11	73	Икра кабачковая	25	2,53	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
	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	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 :		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