

«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. Грошева

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

« 02 » « 09 » 2020г.

« 02 » « 09 » 2020г.

Составлено
Председателем управления
школа, ООО «Сфера» и 4 школы/детса
1. Турова Р.В.
« 02 » « 09 » 2020г.

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 с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
12.10.2020г. - 13.10.2020г.

ООО "Орфей"

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
12.10																
	завтрак	Блинчики с фрукт начинкой	80,00	26,87	10,61	9,42	34,64	244,84	0,11	0,08	22,34	1,00	76,35	97,57	22,84	1,01
		Йогурт	115	18,68	4,10	1,50	5,90	53,50	0,032	0,6	10		124	95	15	0,1
	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	15,03	11,12	68,61	410,10	0,152	6,68	32,35	1,12	215,15	204,57	48,24	1,31
обед	102	Суп гороховый с мясом	250/12,5	12,32	7,27	6,41	19,39	161,97	0,24	10,57	0,28	0,30	29,8	87	34,3	2,01
	260	Гуляш из курицы филе	75/50	42,06	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
	302	Каша рассыпчатая гречневая	180	13,90	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			0,04	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 смеси сухофруктов	200	4,22	0,46	0,00	29,76	116,00	0	0	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		78,50	103,44	29,39	126,75	885,40	0,59	11,79	0,37	4,10	93,99	480,88	216,77	9
Всего за 12.10				135,50	118,47	98,00	195,36	1295,50	0,742	18,47	32,72	5,22	309,14	685,45	265,01	8,3
13.10	174	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10/10	15,02	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55
завтрак		Булочка слоеная	50,00	17,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07		13	0,24	22	37	14,5	0,69
		Фрукты-яблоко	шт	15,38	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	342	Кефир	200	9,60	3,69	3,82	25,28	138,57	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98
		Итого завтрак:		57,00	13,74	18,25	107,22	638,12	0,19	10,10	13,08	0,68	283,78	378,56	238,25	3,87
обед	88	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/12,5	14,42	4,10	7,90	9,64	122,02	0,07	21,65	0,28	0,28	43,1	53,45	22,05	0,8
	268	Котлеты из говядины с соусом	80/50	47,82	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	312	Картофельное пюре	110,00	8,00	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	40	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
		Итого обед:		78,50	20,25	23,60	93,95	659,67	0,38	30,46	0,46	3,32	125,84	268,7	136	3,75
Всего за 13.10				135,50	33,99	41,85	201,17	1297,79	0,57	43,54	13,54	4,00	409,62	647,26	374,25	7,62

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
14.10.2020г. - 15.10.2020г.

ООО "Орфей"

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
14.10																
завтрак	243	Сосиски "Молочные" с соусом	120/35	45,03	13,17	28,13	4,27	325,35	0,21	0,47	0,02	0,70	34,07	163,64	20,63	2,16
	139	Капуста тушеная	100	6,01	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,60	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
	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
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
		И т о г о завтрак:		57,00	19,16	33,99	51,85	588,23	0,29	23,07	0,13	3,63	115,17	243,31	53,81	3,67
обед	82	Борщ из свеж. капусты со сметаной и мясом	250/10/12,5	15,38	4,29	7,97	14,11	136,93	0,06	10,38	0,28	0,31	43,5	59,05	26,05	1,19
	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	34,35	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
	304	Рис отварной	150	10,77	4,60	10,88	44,86	265,65	0,03		0,05	0,4	1,93	77,7	23,96	0,66
		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
		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 обед:		78,50	25,23	28,84	116,52	781,14	0,26	14,98	0,35	17,34	105,42	344,51	114,01	4,35
Всего за 14.10				135,50	44,39	80,69	168,37	1369,37	0,55	38,05	0,48	20,97	220,59	587,82	167,82	8,3
15.10	75	Икра свекольная	50	4,75	2,50	9,08	13,30	143,78	0,04	17,86	0,06	4,25	42,57	65,82	35,08	1,94
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			0,04	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
		И т о г о завтрак:		57,00	16,42	33,28	89,25	720,86	0,5	34,69	0,25	9,08	90,17	283,17	103,21	5,09
обед	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной и мясом	250/10/12,5	16,65	4,43	8,09	17,46	159,44	0,11	7,66	0,32	0,29	25,4	70,5	27,15	0,95
	268	Пельмени мясные отварные с маслом	100/5	29,32	1,31	7,94	18,49	186,23	0,09	13,54	10,99	0,04	16,79	85,6	21,49	0,79
		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	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Конфета "Кит-Кат"	2 шт	23,31	6,23	0,44	0,43	23,54	0,004	0,065	1,615		21,76	20,04	3,069	0,109
	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4,22	0,46	0,00	29,76	116,00	0	0	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		И т о г о обед:		78,50	18,39	17,31	99,78	656,01	0,314	21,27	12,94	1,05	101,55	285,34	89,709	3,569
Всего за 15.10				135,50	34,81	50,59	189,03	1376,87	0,814	21,52	13,19	10,13	191,72	568,51	192,919	8,659

Меню
для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 16.10.2020г

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
16.10																
завтрак	229	Рыба(кега)тушеная в томате с овощами	60/50	44,09	11,38	6,90	4,42	120,74	0,16	1,14	0,27	2,92	14,57	95,1	20,05	0,57
	304	Рис отварной	100	6,95	4,60	10,88	44,86	265,65	0,03		0,05	0,4	1,93	77,7	23,96	0,66
		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	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 :		57,00	19,22	18,15	83,73	538,44	0,23	1,14	0,32	3,36	24,5	198,8	49,61	1,67
	103	Суп картофель с вермишелью и мясом	250/12,5	11,28	4,85	4,27	20,55	138,10	0,12	15,07	0,29	0,35	15,8	64,25	24,05	0,99
	266	Бифштекс из говядины с соусом	53/50	48,35	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
	143	Овощное рагу	150,00	10,91	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	30	2,00	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	200/15	2,96	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00		0,00	0	0	0	0
		Итого:		78,50	19,81	32,09	85,71	725,92	0,35	28,67	3,83	7,10	109,81	251,64	128,91	3,77
		ВСЕГО		135,50	39,03	50,24	169,44	1264,36	0,56	29,81	4,15	10,46	134,31	450,44	178,52	5,44