

«СОГЛАСОВАНО»
 Начальник Территориального отдела
 Управления Федеральной службы
 Роспотребнадзора по Самарской области и
 г. Чапаевск
 Главный санитарный врач
 П.А. Чапаев
 30.09.2020г.

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

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

Исполнитель: Д.А. Громова



Составлено
 Председателем управления
 Итого: 100% (100% и 4% от 100%)
 1. Турция 100%
 100% от 100%

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
для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
19.10.2020г. -20.10.2020г.

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
19.10																
завтрак	265	Плов из филе кур	50/150	33,53	13,50	15,45	39,34	328,42	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25
	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
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
		Йогурт	100,00	17,21	4,10	1,50	5,90	53,50	0,032	0,6	10		124	95	15	0,1
		И т о г о завтрак:		57,00	20,90	17,33	79,90	536,14	0,152	5,04	10,28	3,84	151,94	252,67	56,5	1,83
обед		Огулец соленный порционно	20	2,91	0,56	0,07	1,12	9,10	0,01	3,50	0,01	0,07	16,1	16,8	9,8	0,42
	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	75/50	43,70	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	202	Макароны отварные	180	7,25	5,20	4,46	30,93	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			0,04	8	26	5,6	0,44
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,32	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	0	0,00	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		И т о г о обед:		78,50	23,05	23,31	120,30	771,75	0,31	25,82	0,35	4,13	120,58	242,4	119,25	4,08
Всего за 19.10				135,50	43,95	103,21	200,20	1307,89	0,462	30,86	10,63	7,97	272,52	495,07	175,75	8,3
20.10	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
	1	Бутерброд с маслом	20/20	11,64	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72
	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 завтрак:		57,00	35,04	39,06	70,01	784,13	0,14	0,72	0,24	0,98	512,97	512,63	52,76	1,64
	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
	260	Гуляш из куриной филе	60/50	31,02	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
	139	Капуста тушеная	180,00	12,83	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	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	0,32	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
		Итого обед:		78,50	23,62	26,83	85,81	666,45	0,32	35,48	0,47	22,23	150,64	318,9	114,34	4,82
Всего за 20.10				135,50	58,66	65,89	155,82	1450,58	0,46	35,72	0,71	23,21	663,61	831,53	167,1	6,46

Меню для
для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчужского района на период с
21.10.2020г. - 22.10.2020г.

ООО "Орфей"

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
21.10																
завтрак	301	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
	143	Овощное рагу	160,00	16,08	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			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
		Итого:		57,00	15,62	24,07	53,38	494,34	0,04	2,80	0,00	0,05	10,8	27,54	6,44	0,48
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
	265	Отварное куриное филе с соусом	75/50	41,74	13,42	10,46	4,06	149,77	0,04	1,43	0,06	0,37	22,73	108,01	14,14	1,1
	312	Картофельное пюре	170,00	12,12	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			0,04	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 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:		78,50	27,09	24,09	87,27	655,12	0,35	19,95	0,49	1,47	128,98	354,97	111,65	4,86
ВСЕГО ЗА 21.10				135,50	42,71	48,16	140,65	1149,45	0,39	22,75	0,49	1,52	139,78	382,51	118,09	5,34
22.10	73	Икра кабачковая	10	1,10	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
завтрак	279	Тефтели из говядины	60/50	29,69	3,99	10,12	11,21	150,83	0,04	2,47	0,03	2,9	20,18	32,62	27,17	0,39
	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,76	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
	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:		57,00	87,62	20,37	99,30	645,04	0,29	8,47	0,08	3,69	58,23	267,77	173,63	5,42
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
	266	Бифштекс из говядины	53	46,65	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
	304	Рис отварной	150,00	10,27	4,60	10,88	44,86	265,65	0,03		0,05	0,40	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
		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 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:		78,50	23,95	30,58	116,61	809,25	0,42	14,04	3,33	3,65	74,38	277,64	132,86	4,39
ВСЕГО ЗА 22.10				135,50	111,57	50,95	215,91	1454,29	0,71	22,51	3,41	7,34	132,61	545,41	306,49	9,81

Меню для
для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
23.10.2020г.

ООО "Орфей"

Дата	№ рецепт	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
23.10																
завтрак		Салат из свежей помидоры и огурцов с маслом	50/5	13,86	5,22	30,29	10,72	336	0,13	28,54			221	181,73	118,6	2,87
			60/50	31,02	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
	260	Гуляш из курицы филе														
	306	Гороховое пюре	150,00	6,69	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5		0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	377	Чай с сахаром	200/15	2,43	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
		Итого завтрак:		57,00	33,19	48,64	84,68	895,72	0,71	29,76	0,06	2,92	307,61	464,55	203,55	9,4
обед		Зеленый горошек порц	25	3,13	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
	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
	294	Котлета из курицы филе с соусом	100/50	34,52	13,44	14,10	19,37	225,47	0,08	1,87	0,05	3,13	24,47	114,69	17,48	1,19
	312	Картофельное пюре	170,00	12,12	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			0,04	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 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 обед:		78,50	27,73	24,17	121,87	784,73	0,46	28,28	0,50	4,38	115,02	377,31	122,55	4,91
Всего за 23.10				135,50	60,92	72,81	206,55	1680,45	1,17	58,04	0,56	7,30	422,63	841,86	326,1	14,31

