

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы  
Роспотребнадзора по Самарской области и  
г. Чапоянска  
Главный санитарный врач  
И.А. Чапалова  
02.09.2020г.

«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

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 19.10.2020г. - 23.10.2020г.

ООО "Орфей"

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>19.10</b>																	
	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	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>57,00</b>	<b>20,90</b>	<b>17,33</b>	<b>79,90</b>	<b>536,14</b>	<b>0,152</b>	<b>5,04</b>	<b>10,28</b>	<b>3,84</b>	<b>151,94</b>	<b>252,67</b>	<b>56,5</b>	<b>1,83</b>	
<b>20.10</b>																	
	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	
		<b>Итого обед:</b>		<b>57,00</b>	<b>35,04</b>	<b>39,06</b>	<b>70,01</b>	<b>784,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,98</b>	<b>512,97</b>	<b>512,63</b>	<b>52,76</b>	<b>1,64</b>	
<b>21.10</b>																	
	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	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>57,00</b>	<b>15,62</b>	<b>24,07</b>	<b>53,38</b>	<b>494,34</b>	<b>0,16</b>	<b>16,33</b>	<b>0,56</b>	<b>3,89</b>	<b>84,15</b>	<b>204,09</b>	<b>55,94</b>	<b>2,16</b>	
<b>22.10</b>																	
	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	
	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	
		<b>Итого обед:</b>		<b>57,00</b>	<b>89,40</b>	<b>28,38</b>	<b>106,90</b>	<b>753,62</b>	<b>0,31</b>	<b>14,70</b>	<b>0,21</b>	<b>6,45</b>	<b>94,72</b>	<b>300,7</b>	<b>186,98</b>	<b>6,04</b>	
<b>23.10</b>																	
		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	
	260	Гуляш из курицы 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	
	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	0,00	0,00	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	
		<b>Итого обед:</b>		<b>57,00</b>	<b>33,19</b>	<b>48,64</b>	<b>84,68</b>	<b>895,72</b>	<b>0,71</b>	<b>29,76</b>	<b>0,06</b>	<b>2,92</b>	<b>307,61</b>	<b>464,55</b>	<b>203,55</b>	<b>9,4</b>	

