

«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. Бурлаки
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 учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
21.09.2020г. - 25.09.2020г.

Дата	№ рецепта	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
21.09	103	Суп картофель с вермишелью	300	5	2,42	2,7	18,16	108,35		0,08	10,35	0,25	1,40	13,18	51,17	18,7	0,8
	42	Салат картофель с зелен горош и соевым огурцом	180	10,50	1,76	6,24	9,94	105,12	0,04	0,02	0,03	1,38	7,68	23,81	9,45	0,37	
	294	Котлета из филе кур с соусом	80/50	28,29	10,22	2,24	15,05	175,22	0,06	1,50	0,05	2,36	20,16	88,05	13,68	0,92	
	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	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44	
	342	Компот из свежих фруктов	200	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6,00	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого:		70,00	98,03	21,43	131,24	882,90	0,35	7,52	0,13	4,53	65,89	347,01	169,59	6,32	
22.09																	
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	10,01	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19	
	23	Салат из помидор с маслом растит	75	11,74	8,00	16,02	70,42	457,16	0,06	1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55	
	243	Сосиски "Молочные"	60,00	22,36	5,48	12,60	0,02	139,93	0,06	0,00	0,01	0,31	11,66	62,59	7,38	0,84	
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	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	40,00	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44	
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,00	0,00	16	18	10	1,62	
		Итого:		70,00	22,77	39,76	128,32	1021,63	0,32	10,64	0,22	0,81	197,47	382,87	176	4,46	
23.09																	
		Кукуруза консерв	45,00	7,15	0,88	0,16	4,48	23,20	0	1,6	0	0	2	16	0	0,16	
	96	Рапсолынок по -ленинградски со сметаной	250/10	12,03	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,95	
	255	Печень по-строгановски	55/50	35,29	8,57	6,55	3,24	113,04	0,12	5,26	3,38	3,21	15,33	162,51	10,66	3,34	
	306	Гороховое пюре	150	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44	
	350	Кисель	200,00	5,84	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02	
		Итого:		70,00	30,05	18,80	97,35	689,68	0,76	18,27	3,71	3,98	119,61	445,83	109,55	10,12	
24.09	73	Икра кабачковая	50,00	5,23	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62	
	102	Суп гороховый	250,00	7,44	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01	
	301	Жаркое по-домашнему с куриным филе	60/220	42,88	12,46	17,37	28,68	302,67	0,22	11,13	0,2	4,62	28,09	177,47	49,78	2,31	
		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 фруктов	200	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6,00	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого:		70,00	22,67	30,40	103,11	757,99	0,52	33,71	0,61	7,80	117,18	335,4	113,43	5,58	
25.09	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	10,00	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8	
	73	Блишечки с фруктовой начинкой (вишня)	100,00	30,43	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62	
		Йогурт	100,00	16,97	4,10	1,50	5,90	53,50	0,032	0,60	10,00		124	95	15	0,1	
		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	Какао	200	9,60	3,69	3,82	25,28	138,57	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98	
		Итого:		70,00	12,61	13,65	58,22	395,85	0,21	0,04		2,99	293,61	300,13	140,95	0,98	