

«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» Сам. 4 и ст. Бурлаки
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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 42 | Салат картофель с зелен горош и соевым огурцом | 50 | 5,25 | 0,88 | 3,12 | 4,97 | 52,56 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 1,38 | 7,68 | 23,81 | 9,45 | 0,37 | |
| | 294 | Котлета из филе кур с соусом | 75/50 | 25,54 | 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: | | 57,00 | 94,73 | 15,61 | 108,11 | 721,99 | 0,35 | 7,52 | 0,13 | 4,53 | 65,89 | 347,01 | 169,59 | 6,32 | |
| 22.09 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Салат из помидор с маслом растит | 55 | 8,75 | 5,87 | 11,77 | 51,64 | 335,25 | 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: | | 57,00 | 18,55 | 29,45 | 109,54 | 784,98 | 0,32 | 10,64 | 0,22 | 0,81 | 197,47 | 382,87 | 176 | 4,46 | |
| 23.09 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Кукуруза консерв | 40,00 | 6,18 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,20 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 2 | 16 | 0 | 0,16 | |
| | 255 | Печень по-строгановски | 55/90 | 35,29 | 8,57 | 6,55 | 3,24 | 113,04 | 0,12 | 5,26 | 3,38 | 3,21 | 13,33 | 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 | 95,2 | 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: | | 57,00 | 27,77 | 12,62 | 79,97 | 552,42 | 0,66 | 10,72 | 3,40 | 3,73 | 94,21 | 375,33 | 82,4 | 9,17 | |
| 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 | |
| | 301 | Жаркое по-домашнему с куриным филе | 50/200 | 37,32 | 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: | | 57,00 | 17,60 | 25,90 | 83,79 | 618,21 | 0,29 | 23,36 | 0,34 | 7,54 | 87,38 | 248,4 | 79,13 | 3,57 | |
| 25.09 | 73 | Блинчики с вишней | 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 | |
| | 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: | | 57,00 | 9,57 | 13,33 | 38,78 | 300,65 | 0,21 | 0,04 | | 2,99 | 285,61 | 274,13 | 135,35 | 0,98 | |

