

«СОГЛАСОВАНО»
 Начальник Территориального отдела
 Управления Федеральной службы
 Роспотребнадзора по Самарской области и
 г. Чапоя
 Главный санитарный врач
 П.А. Чапала
 « 02 » _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ОУО «Средняя школа № 4 им. Бегемота»
 Д.А. Грещева

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ОУО «Средняя школа № 4 им. Бегемота»

Михайлов Д.А. 02.09.2020



Составлено
 Председателем родительского
 комитета, ООО «СШ № 4 им. Бегемота»
 Г. Туркина Р.В.
 « 02 » сентября 2020

Примерное 10-и дневное меню

Питания 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. -
22.09.2020г.

страница 1

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
21.09																
	42	Салат картофель с зелен горош и соевым соусом	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	Капша 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	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		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
обед																
	103	Суп картофель с вермишелью	250	4,16	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	0,8
25.09	73	Блинчики с фруктовой начинкой (абрикос)	100/00	26,87	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
		Простокваша сладкая	200	41,51	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,6	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			0,04	8	26	5,6	0,44
	377	Чай с сахаром	200/15	2,96	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	10,25	16,58	73,55	481,98	0,18	41,98	0,49	7,10	133,57	165,31	66,07	2,97
		Итого 21.09		135,50	104,98	32,19	181,66	1203,97	0,53	49,50	0,62	11,63	199,46	512,32	235,66	9,29
22.09																
завтрак		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	22,36	5,48	12,60	0,02	139,93	0,06	0	0,01	0,31	11,66	62,59	7,38	0,84
	312	Картофельное пюре	150	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	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0	0	16	18	10	1,62
		Итого завтрак:		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
обед																
	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
	265	Плов из говядины	50/150	59,23	9,44	13,77	39,10	314,64	0,07	1,34	0,256	3,64	15,61	71,48	62,34	0,72
		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	59,02		2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Итого обед:		78,50	17,75	20,73	102,00	659,20	0,23	14,40	0,53	4,53	84,71	229,27	116,83	3,47
		Итого 22.09		135,50	36,30	50,18	211,54	1444,18	0,53	25,04	0,75	5,34	282,18	612,14	292,83	7,93

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 23.09.2020г. - 24.09.2020г.

страница 1

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
23.09																
завтрак		Кукуруза консервированная	40,00	6,18	0,88	0,16	4,48	23,2	0	1,60	0,00	0,00	2	16	0	0,16
	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	150,00	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	5,84	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
		Итого завтрак:		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
обед		Помидоры свежие порц	60	10,91	0,55	0,10	1,90	11,50	0,03	12,50	0,00	0,35	7	13	10	0,45
	96	Рассольник 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
	260	Котлета из говядины с соусом	50/50	26,67	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	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 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
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0	0	16	18	10	1,62
		Итого обед:		78,50	19,17	21,82	104,67	691,89	0,43	17,56	0,49	3,28	121,34	302,21	150,26	5,48
		Итого 23.09		135,50	46,94	34,44	184,64	1244,31	1,09	28,28	3,89	7,01	215,55	677,54	232,66	14,65
24.09																
	73	Икра кабачковая	50	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	50/200	37,32	12,46	17,37	28,68	302,67	0,22	11,13	0,20	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			0,04	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	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
обед		Зеленый горошек порц	45	6,20	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
	102	Суп гороховый	250	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
	266	Бифитекс из говядины с соус	53/50	48,27	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
	202	Макаронные отварные	150	5,75	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	0,00	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
	350	Кисель	200	5,84	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
		Итого:		78,50	23,51	22,30	106,99	727,68	0,49	19,38	3,31	4,15	84,05	263,44	125,22	4,78
		Итого 24.09		135,50	41,11	48,20	190,78	1345,89	0,78	42,74	3,65	11,69	171,43	511,84	204,35	8,35

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 25.09.2020

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
25.09																
завтрак	73	Блинички 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
	342	Какао	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	9,57	13,33	38,78	300,65	0,092	8,13	10,15	2,77	285,61	274,13	135,35	1,7
обед	45	Салат из свеж капусты	50	2,08	0,67	2,54	4,32	42,08	0,01	16,23	0,10	1,16	18,39	13,76	7,58	0,25
	88	Щи из свежей капусты со сметан	250/10	9,35	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
	227	Минтай припущенный	80/5	38,73	10,80	5,33	2,34	99,19	0,07	0,64	0,05	0,43	33,61	113,85	19,52	0,93
	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 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	22,91	19,76	98,11	663,31	0,4	49,70	0,59	2,74	169,85	379,43	130,17	4,71
Итого 25.09				135,50	32,48	33,09	136,89	963,96	0,492	57,83	10,74	5,51	455,46	653,56	265,52	6,41