

«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» г. 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 учащихся с 1-ого по 4-ый классы (вторая смена)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 28.09.2020г. - 30.09.2020г.

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
28.09	88	Ши 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
	268	Котлеты из говядины	75	40,64	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,75	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 рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	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		71,00	95,26	26,76	114,15	787,18	0,37	3,47	0,07	3,49	60,84	323,23	201,39	6,33	
29.09	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	12,13	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	Гуляш из курин филе	50/50	28,04	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			0,04	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 в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого		71,00	21,47	24,92	85,73	644,27	0,31	35,37	0,46	22,19	150,64	318,9	114,34	4,82	
30.09	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
	243	Сосиски "Молочные"	120,00	44,72	13,18	28,14	4,28	325,36	0,2	0,48	0,02	0,70	34,08	163,64	20,64	2,16
	306	Гороховое пюре	100	4,12	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 рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
		Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого		71,00	37,81	37,25	110,41	938,80	0,91	14,83	0,29	19,13	155,33	491,3	150,28	10,09	

Меню для учащихся с 1-ого по 4-ый классы (вторая смена)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 01.10.2020г. - 02.10.2020г.

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
01.10	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	Отварное куриное филе	75/50	37,83	13,42	10,46	4,06	149,77	0,04	1,43	0,06	0,37	22,73	108,01	14,14	1,1
	202	Макароны отварные	150	5,71	5,20	4,46	30,92	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	0,52	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		71,00	26,99	22,02	110,73	731,67	0,27	17,69	0,36	2,18	107,62	311,87	85,1	4,77
02.10		Кукуруза консервированная	10	0,14	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
	102	Суп картофельный с горохом	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
	294	Котлета из куриного 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
	143	Овощное рагу	150,00	14,63	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	0,00	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
	342	Компот из свежих ягод	200.	8,27	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого		71,00	29,05	34,42	120,13	890,97	0,51	33,55	0,87	7,92	149,03	410,88	120,88	6,26