

«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. Грищенко

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФБУ «СРФ» г. Чапоянска
И.А. Грищенко



Составлено
Председатель управления
И.А. Грищенко
1. Грищенко 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
28.09.2020г. - 2.10.2020г.

| 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 | |
| 28.09 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 265 | Плов из свинины | 50/150 | 34,48 | 11,60 | 21,77 | 39,10 | 395,86 | 0,23 | 1,34 | 0,26 | 3,84 | 13,99 | 131,61 | 36,96 | 1,41 | |
| | | 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 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 | |
| | | Фрукты-яблоко | шт | 16,26 | 0,30 | 0,30 | 6,75 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | |
| | | Итого: | | 57,00 | 15,20 | 22,45 | 80,51 | 583,38 | 0,29 | 11,64 | 0,26 | 4,04 | 36,79 | 167,4 | 50,15 | 3,54 | |
| 29.09 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 174 | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром | 200/100/10 | 17,58 | 5,87 | 11,77 | 51,64 | 335,25 | 0,06 | 1,3 | 0,06 | 0,28 | 124,66 | 187,11 | 110 | 0,55 | |
| | | Десерт "Лкоминка" | 140/00 | 33,16 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40,30 | 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 и лимоном | 200/5/7 | 3,26 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,016 | 0 | 2,80 | | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | |
| | | Итого: | | 57,00 | 14,25 | 16,75 | 86,58 | 552,31 | 0,13 | 4,10 | 100,06 | 0,57 | 157,46 | 291,45 | 121,24 | 2,03 | |
| 30.09 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Кукуруза консервированная | 35,00 | 5,40 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,20 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 2 | 16 | 0 | 0,16 | |
| | 279 | Тефтели из говядины | 60/50 | 29,69 | 3,99 | 10,12 | 11,21 | 150,83 | 0,04 | 2,47 | 0,03 | 2,90 | 20,18 | 32,62 | 27,17 | 0,39 | |
| | 312 | Картофельное пюре | 180 | 13,07 | 3,16 | 4,76 | 20,24 | 138,6 | 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 | 95,2 | 0,04 | | | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| | 350 | Кисель | 200,30 | 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 | 11,10 | 15,38 | 72,05 | 470,52 | 0,22 | 13,27 | 0,18 | 3,17 | 68,94 | 165,32 | 76,59 | 2,02 | |
| 01.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | 304 | Рис отварной | 180 | 12,84 | 4,60 | 10,88 | 44,86 | 265,65 | 0,03 | | 0,05 | 0,4 | 1,93 | 77,7 | 23,96 | 0,66 | |
| | | 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 | |
| | | Итого: | | 57,00 | 18,64 | 16,58 | 81,65 | 516,89 | 0,14 | 0,64 | 0,10 | 0,87 | 43,54 | 217,55 | 49,08 | 2,03 | |
| 02.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 73 | Бигус с колбасой | 70/150 | 37,97 | 11,14 | 19,60 | 8,49 | 255,59 | 0,17 | 17,39 | 0,06 | 0,48 | 83,57 | 169,17 | 39,7 | 2,18 | |
| | | 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 | |
| | | Печенье "Мишка" в инд уп | шт | 6,43 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,02 | | 13,00 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | |
| | 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 | 19,57 | 26,00 | 67,15 | 572,26 | 0,21 | 0,04 | | 2,99 | 224,89 | 358,77 | 155,3 | 0,98 | |