

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области и
г. Чапоя
Главный санитарный врач
П.А. Чапала
« 02 » « 09 » 2020г.

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

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

Исполнитель: Д.А. Грошева

« 02 » « 09 » 2020г.

Составлено
Председателем родительского
комитета, ОУО «Средняя школа № 4 им. Бегемота»
Г. Туркина Р.В.
« 02 » « 09 » 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осенне-зимний период, посещающих школы пгт. Бегемот и Бегемотского 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. - 29.09.2020г.

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
28.09																
завтрак	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
	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
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
		Фрукты-яблоко	шт	16,26	0,30	0,30	6,75	33,3	0,02	7,50	0,00	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого завтрак:		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
обед		Огурец соленый порционно	15	2,08	0,56	0,07	1,12	9,10	0,01	3,50	0,01	0,07	16,1	16,8	9,8	0,42
	88	ПЦи 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 с соусом	75/50	43,70	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	Капша рассыпчатая гречневая	180	14,11	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			0,04	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	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Итого обед:		78,50	95,82	26,83	115,27	796,28	0,44	28,46	0,36	3,81	120,04	393,48	233,24	7,55
Всего за 28.09				135,50	111,02	107,34	195,78	1379,65	0,73	40,10	0,62	7,85	156,83	560,88	283,39	8,3
29.09	174	Капша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	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
завтрак		Десерт "Лакоминка"	140	33,16	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0	0	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 завтрак:		57,00	14,25	16,75	86,58	582,31	0,13	4,10	100,06	0,57	157,46	291,45	121,24	2,03
обед		Помидоры свеж порц	45	7,60	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	Гуляш из куриц 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	0,00	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 в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
		Итого обед:		78,50	22,02	25,02	87,63	655,77	0,34	47,87	0,46	22,54	157,64	331,9	124,34	5,27
Всего за 29.09				135,50	36,27	41,77	174,21	1208,08	0,47	147,93	100,52	23,11	315,1	623,35	245,58	7,3

Меню
для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на
30.09.2020г

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
30.09																
завтрак		Кукуруза консервированная	35	5,4	0,88	0,16	4,48	23,2	0	1,60	0,00	0,00	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	95,20	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	11,10	15,38	72,05	470,52	0,04	3,86	0,00	0,09	9,61	27,53	6,4	0,46
обед	73	Икра кабачковая	35,00	3,59	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
	103	Суп картофельный 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	180	8,03	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
		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 обед:		78,50	37,81	37,25	110,41	938,80	0,91	14,83	0,29	19,13	155,33	491,3	150,28	10,09
ВСЕГО за 30.09				135,50	48,91	52,63	182,46	1409,32	0,45	18,69	0,29	19,22	164,94	518,83	163,34	10,55

Меню

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			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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	180,00	12,84	4,60	10,88	44,86	265,65	0,03		0,05	0,40	1,93	77,7	23,96	0,66
		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	2,43	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
		Итого завтрак:		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
обед		Зеленый горош порц	20	2,45	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
	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 с соусом	75/50	41,74	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	180	6,85	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 обед:		78,50	26,99	22,02	110,73	731,67	0,27	17,69	0,36	2,18	107,62	311,87	85,1	4,77
Всего за 01.10				135,50	45,63	38,60	192,38	1248,56	0,41	18,33	0,46	3,05	151,16	529,42	134,18	6,8
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
	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
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			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	0,26	8,2	17,4	3	0,2
		Итого завтрак:		57,00	19,57	26,00	67,15	572,26	0,27	18,69	13,08	0,79	224,89	358,77	155,3	3,8
обед		Кукуруза консер порц	55	7,64	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 курин. 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 обед:		78,50	29,05	34,42	120,13	890,97	0,51	33,55	0,87	7,92	149,03	410,88	120,88	6,26
Всего за 02.10				135,50	48,62	60,42	187,28	1463,23	0,78	52,24	13,95	8,71	373,92	769,65	276,18	10,06

