

«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» 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 школ п.г.т. Безенчук и Безенчуковского района на период с 12.10.2020г. - 16.10.2020г.

ООО "Орфей"

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
12.10	102	Суп гороховый с мясом	250/12,5	12,32	7,27	6,41	19,39	161,97	0,24	10,57	0,28	0,30	29,8	87	34,3	2,01
		Блинчики с фрукт начинкой	80,00	26,87	10,61	9,42	34,64	244,84	0,11	0,08	22,34	1,00	76,35	97,57	22,84	1,01
		Йогурт	115	18,68	4,10	1,50	5,90	53,50	0,032	0,6	10		124	95	15	0,1
	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		69,32	22,30	17,53	88,00	572,07	0,152	6,68	32,35	1,12	215,15	204,57	48,24	1,31
13.10	88	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/12,5	14,42	4,10	7,90	9,64	122,02	0,07	21,65	0,28	0,28	43,1	53,45	22,05	0,8
	174	Каши молочная манная с маслом и сахаром	200/10/5	14,72	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55
		Булочка сладкая	50,00	17,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07		13	0,24	22	37	14,5	0,69
		Фрукты-яблоко	шт	15,38	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	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		71,12	13,74	18,25	107,22	638,12	0,19	10,10	13,08	0,68	283,78	378,56	238,25	3,87
14.10	82	Борщ из свеж капусты со сметаной и мясом	250/10/12,5	15,38	4,29	7,97	14,11	136,93	0,06	10,38	0,28	0,31	43,5	59,05	26,05	1,19
	243	Сосиски "Молочные" с соусом	120/35	45,03	13,17	28,13	4,27	325,35	0,21	0,47	0,02	0,70	34,07	163,64	20,63	2,16
	139	Капуста тушеная	100	6,01	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,60	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
	377	Чай с сахаром	200/15	2,96	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00		0,00	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого		72,38	19,16	33,99	51,85	588,23	0,29	23,07	0,13	3,63	115,17	243,31	53,81	3,67
15.10	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной и мясом	250/10/12,5	16,65	4,43	8,09	17,46	159,44	0,11	7,66	0,32	0,29	25,4	70,5	27,15	0,95
	259	Жаркое по-домашнему из свинины	50/150	37,80	10,56	23,68	28,44	370,12	0,41	10,83	0,18	4,67	24,8	179,35	52,13	2,51
		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 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		68,90	18,35	32,29	93,41	736,52	0,57	24,49	0,51	5,12	73	287,85	95,28	4,1
16.10	103	Суп картофель с вермишелью и мясом	250/12,5	11,28	4,85	4,27	20,55	138,10	0,12	15,07	0,29	0,35	15,8	64,25	24,05	0,99
	229	Рыба(кета)тушеная в томате с овощами	60/50	44,09	11,38	6,90	4,42	120,74	0,16	1,14	0,27	2,92	14,57	95,1	20,05	0,57
	304	Рис отварной	100	6,95	4,60	10,88	44,86	265,63	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	2,96	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00		0,00	0	0	0	0
		Итого:		68,28	19,22	18,15	83,73	538,44	0,23	1,14	0,32	3,36	24,5	198,8	49,61	1,67
ВСЕГО				350,00	92,77	120,21	424,21	3073,38	1,472	83,34	46,45	13,91	754,17	1378,91	520,27	16,56