

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области и
г. Чапаевск

Главный санитарный врач
П.А. Чапала
« 08 » *авг* 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор *ООО СВЦ «Солн. 4 в м. Безенчук»*

Иванов И.В. *08.08.20*

08.08.2020



Составлено

Председатель организации
Иванов И.В., ООО СВЦ «Солн. 4 в м. Безенчук»

Иванова И.В.

« 08 » *августа* 2020

Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осеннее-зимний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области

на 2020-2021 учебный год.

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 21.12.2020г. -25.12.2020г.



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Мg	Ca	Fe
21.12																
завтрак	223	Запеканка из творог с молоком сгущ	150/15	41,95	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
	1	Бутерброд с маслом	20/20	11,64	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
		И т о г о завтрак:		67,80	36,16	39,21	101,27	915,04	0,17	10,72	0,25	17,10	545,77	534,63	81,16	2,24
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	200/10	8,76	2,15	6,07	14,16	115,54	0	2,5	0,29	0,32	48,18	60,93	27,6	1,23
	266	Бифитекс из говядины	53	45,81	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	Макароны отварные с маслом	100/8	4,47												
		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	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		И т о г о обед :		67,70	13,56	19,37	75,17	549,91	0,16	9,17	3,30	3,38	102,83	184,33	111,76	3,11
Всего за 21.12:				135,50	49,72	58,58	176,44	1464,95	0,33	19,89	3,55	20,48	648,6	718,96	192,92	5,35
22.12	73	Икра кабачковая	30	3,37	1,88	6,81	9,98	107,84	0,03	13,39	0,05	3,19	31,93	49,37	26,31	1,46
завтрак	301	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,60	0,02	0,03	19,19	100,56	18,4	0,58
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	133,76	64,53	1,52
		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
	350	Кисель	200.	5,08	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86	0	0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
		И т о г о завтрак:		67,80	20,07	23,43	100,37	681,39	0,34	29,86	0,30	19,58	134,46	321,22	133,64	4,42
	102	Суп картофельный с горохом	210	7,44	6,39	5,64	24,27	175,53	0,29	15,44	0,36	0,37	41,93	110,63	44,43	2,55
	243	Гуляш из куриного филе	75/50	34,73	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	312	Рис отварной с маслом	160/10	11,69	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	60	4,50	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Напиток из свежих яблок	200.	7,09	0,16	0,01	22,02	86,20	0,01	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		Итого обед:		67,70	23,05	25,35	107,83	781,41	0,67	24,02	0,52	1,58	130,32	397,82	133,37	6,48
Всего за 22.12				135,50	43,12	48,78	208,20	1462,80	1,01	53,88	0,82	21,16	264,78	719,04	267,01	10,9

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 23.12.2020г. -24.12.2020г.



Л.А.Грошева

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
23.12																
завтрак	268	Котлеты из говядины с соусом	70/50	44,69	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03		14,99	27,34	42,49	0,38
	202	Макароны отварные	150.	5,90	5,20	4,46	30,92	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	33,61	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
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4			16	18	18	0,4
		Итого завтрак:		67,80	16,33	15,02	111,84	636,79	0,19	10,67	0,06	19,22	64,58	110,95	83,4	2,18
обед	73	Икра кабачковая	50	5,14	1,88	6,81	9,98	107,84	0,03	13,39	0,05	3,19	31,93	49,37	26,31	1,46
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,61	2,06	6,10	9,62	101,68	0,06	23,99	0,30	0,29	47,78	55,33	23,6	0,12
	259	Жаркое по-домашнему из филе кур	55/200	40,61	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	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Напиток из свежих яблок	200.	7,09	0,16	0,01	22,02	86,20	0,01	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		Итого обед:		67,70	18,01	30,50	89,52	728,80	0,59	37,82	0,48	5,62	102,78	337,88	108,53	4,25
		ВСЕГО ЗА 23.12		135,50	34,34	45,52	201,36	1365,59	0,78	48,49	0,54	24,84	167,36	448,83	191,93	6,43
завтрак	229	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	50/50	39,70	11,38	6,90	4,42	120,74	0,16	1,14	0,27	2,92	14,57	95,1	20,05	0,57
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	133,76	64,53	1,52
		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	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4			16	18	18	0,4
		Итого завтрак:		67,80	20,48	14,55	100,49	611,60	0,44	19,15	0,51	19,35	111,1	276,86	118,58	3,13
обед	45	Салат из свежей капусты	95	4,60	0,81	3,04	5,19	50,49	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	13,41	2,15	6,07	1,14	115,54	0,05	12,76	0,29	0,32	48,18	60,93	27,6	1,23
	278	Тефтели из говядины	60/50	27,23	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	312	Гречневая каша	155	10,12	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	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Напиток из свежих яблок	200.	7,09	0,16	0,01	22,02	86,20	0,01	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		Итого обед:		67,70	17,29	25,62	74,98	724,31	0,43	21,34	0,45	1,51	132,57	335,12	113,74	4,94
		ВСЕГО ЗА 24.12		135,50	37,77	40,17	175,47	1335,91	0,87	40,49	0,96	20,86	243,67	611,98	232,32	8,07

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 25.12.2020г



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
25.12																
завтрак	174	Котлета рыбная с соусом	85/50	39,7	11,11	11,5	16,16	223,73	0,07	1,38	3,99	3,77	8,85	133,76	49,27	0,98
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	133,76	64,53	1,52
		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	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
		Итого завтрак:		67,80	9,10	7,65	96,07	490,86	0,28	18,01	0,24	16,43	96,53	181,76	98,53	2,56
обед		Кукуруза консерв порц	50	8,24	0,88	0,16	4,48	23,20	0,06	1,60	0,00	0,00	2	16	0	0,16
	103	Суп картоф с вермишелью	250	4,94	4,85	12,40	20,67	138,90	0,12	17,57	0,31	0,39	20,48	66,13	25,6	1,03
	265	Плов из филе кур	75/200	45,86	8,50	12,39	35,19	283,18	0,06	1,21	0,24	3,26	14,05	64,33	56,1	0,65
		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	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		67,70	18,90	25,70	113,37	704,64	0,3	24,78	0,56	4,37	72,13	239,66	119,7	3,4
		ВСЕГО ЗА 11.12		135,50	28,00	33,35	604,23	1195,50	1,04	42,79	0,80	20,80	168,66	421,42	218,23	5,96

