

«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 «СВЛ» 4 «м. Безенчук»

И.И. Мухоморов

« 08 » авг 2020г.



Составлено

Председатель организации
И.И. Мухоморов, ООО «СВЛ» 4 «м. Безенчук»

И.И. Мухоморов

« 08 » авг 2020г.

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 23.11.2020г. -24.11.2020г.

Директор ООО "Орфей"
Л.А.Грош
ева

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход , г	цена,руб	Пищевая ценность			Энерге т.ценно сть	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23.11																
завтрак		Зеленый горош порц	20	2,76	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2,00	0,00	0,04	4	12,4	4,2	0,14
	255	Печень по-строгановски	100	32,86	8,57	6,55	3,24	113,04	0,12	5,26	3,38	3,21	15,33	162,51	10,66	3,34
	306	Гороховое пюре	150,00	6,69	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5		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
	342	Компот из свежих ягод	200.	11,69	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		И т о г о завтрак:		57,00	18,45	6,05	83,44	583,49	0,55	1,60	0,02	0,63	79,27	198,49	71,74	6,05
обед	70	Помидоры свеж порционно	35	8,50	0,90	0,07	1,33	8,05	0,02	8,75	0,00	0,25	4,9	9,1	7	0,32
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	13,41	2,85	7,73	21,73	171,58	0,125	9,44	0,39	0,31	31,75	88,13	33,94	1,19
	243	Гуляш из куриного филе	75/50	34,73	14,22	18,62	5,07	224,07	0,06	1,83	0,06	3,68	17,01	131,3	21,02	1,32
	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	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	Компот из сухофруктов	200.	4,22	0,46	0,00	29,76	116,00	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		И т о г о обед :		78,50	29,92	34,42	127,41	946,00	0,555	34,03	0,69	5,25	150,99	484,49	167,29	6,29
Всего за 23.11:				135,50	48,37	40,47	210,85	1529,49	1,105	35,63	0,71	5,88	230,26	682,98	239,03	12,34

24.11		Кукуруза консерв порц	30	5,24	0,75	13,71	3,84	19,89	0	1,37	0,00	0,00	1,71	13,7	0	0,13
завтрак	301	Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	13,31	28,25	7,25	307,62	0,07	0,14	1,57	0,11	0,47	39,12	133,57	23,54
	139	Капуста тушеная	150	10,69	4,13	8,24	19,70	166,25	0,06	33,90	0,17	4,34	109,65	80,51	41,37	1,61
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,26	0,06	15,22	59,02	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		И т о г о завтрак:		57,00	21,49	50,58	65,45	647,98	0,17	38,21	1,74	4,50	122,63	160,87	181,38	25,76
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	7,62	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51
	288	Бедро куриное отварное с соусом	150/30	54,82	39,60	36,65	4,82	425,99	0,2	5,70	0,12	0,81	57,56	342,93	41,36	2,97
	202	Макароны отварные	150,00	5,90	7,80	6,69	46,38	276,90	0,09		0,03	1,22	5,69	53,42	10,37	1,14
		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	
		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	0,26	0,06	15,22	59,02	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Итого обед:		78,50	60,74	49,90	129,73	1155,04	0,71	21,44	0,49	2,99	130,1	616,84	125,85	7,74
Всего за 24.11				135,50	82,23	100,48	195,18	1803,02	0,88	59,65	2,23	7,49	252,73	777,71	307,23	33,5

Датак	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
25.11																
завтрак	398	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	25,85	14,75	11,33	94,77	515,19	0,19	0,42	0,06	1,40	168,44	206,69	89,31	0,9
	342	Компот из свежих ягод	200.	11,69	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Фрукты - апельсин	шт	19,46	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65

		И т о г о завтрак:		57,00	15,21	11,79	129,39	657,45	0,22	9,52	0,06	1,71	184,44	218,1 4	96,86	2,95
обед	45	Салат из свежей капусты	100	4,82	0,81	3,04	5,19	50,49	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,61	2,50	7,61	11,88	126,10	0,08	26,87	0,35	0,32	53,88	66,81	27,56	1
	229	Рыба(минтай)ту шеная в томате с овощами	50/50	40,87	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	180,00	13,04	5,69	8,57	36,43	249,48	0,25	9,61	0,27	0,32	66,87	160,5 1	77,44	1,82
		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	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	3,41	0,26	0,06	15,22	59,02	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		И т о г о обед:		78,50	27,39	27,05	112,30	824,23	0,64	59,89	1,01	5,58	186,99	450,6 7	165,39	5,47
		ВСЕГО ЗА 25.11		135,50	42,60	38,84	241,69	1481,68	0,86	69,41	1,07	7,29	371,43	668,8 1	262,25	8,42
26.11	223	Запеканка из творог с молоком стущ	150/20	42,31	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,1 3	38,41	0,92
завтра к	1	Бутерброд с маслои	30/10	8,75	2,38	16,74	14,74	221,00	0,04	0,00	0,08	0,23	10,8	25,5	4,2	0,37
		Хлеб пшеничный	35	2,53	2,66	0,28	17,01	83,30	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	3,41	0,26	0,06	15,22	59,02	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		И т о г о завтрак:		57,00	31,27	37,42	82,41	793,20	0,17	3,35	0,20	0,94	302,97	410,1 7	49,05	1,77
обед	73	Икра кабачковая	50	5,23	1,88	6,81	9,98	107,84	0,03	13,39	0,05	3,19	31,93	49,37	26,31	1,46
	101	Суп картоф с рисом	250	6,56	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
	278	Тефтели из говядины	75/50	34,65	4,30	10,78	11,39	158,03	0,04	2,59	0,01	3,51	16,19	30,65	31,1	0,36
	312	Гречневая каша с маслом	180	13,31	9,93	10,67	48,76	335,94	0,24	0,00	0,13	0,04	0,74	18,03	156,8	5,27
		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
		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	25,86	31,43	144,67	995,44	0,55	34,83	0,47	23,54	107,96	281,3	287,56	10,11
		ВСЕГО ЗА 26.11		135,50	57,13	68,85	227,08	1788,64	0,72	38,18	0,67	24,48	410,93	691,47	336,61	11,88
Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
27.11																
завтрак	259	Жаркое домашнему из филе кур	50/150	38,55	10,56	23,68	28,44	370,12	0,41	10,83	0,18	4,67	24,8	179,35	52,13	2,51
	45	Салат из свежей капусты	75	3,45	0,76	2,85	4,87	47,33	0,002	18,26	0,12	1,73	27,59	20,63	11,37	0,38
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	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
		И т о г о завтрак :		57,00	15,36	26,85	70,95	588,65	0,472	33,09	0,30	22,44	78,39	235,98	87,1	3,73
обед		Кукуруза консерв порц	30	4,62	0,66	0,12	3,36	17,40	0	1,20	0,00	0,00	1,5	12	0	0,12
	102	Суп картофельный с вермишелью	200	5,25	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,40	13,18	51,17	18,7	0,8
	265	Котлета из куриного филе с маслом	100/5	35,56	14,77	14,35	15,93	212,48	0,08	1,48	0,03	3,03	13,4	113,73	15,27	1,16
	143	Овощное рагу	150	14,63	4,41	21,81	19,52	312,54	0,12	19,40	0,81	5,72	81,22	113,99	46,65	1,65
		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	Компот из свежих ягод	200.	11,69	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		И т о г о обед:		78,50	28,51	39,89	120,64	960,73	0,42	34,03	1,09	10,93	138,6	392,29	111,82	5,75
		ВСЕГО ЗА 27.11		135,50	43,87	66,74	709,29	1549,38	1,04	67,12	1,39	33,37	216,99	628,27	198,92	9,48