

«СОГЛАСОВАНО»

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

Главный санитарный врач

П.А. Чапала
« 08 » № 09 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «СВЛ» 4-й м. Безенчук

Иванов М. А. 08.09.2020

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организации
Иванов М. А., ООО «СВЛ» 4-й м. Безенчук

1. Турова О. В.

« 08 » сентября 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 30.11.2020г.

Директор ООО "Орфей"

Л.А.Грошева

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
30.11	70	Помидоры свеж порционно	40	8,05	0,90	0,07	1,33	8,05	0,02	8,75	0,00	0,25	4,9	9,1	7	0,32
завтрак	243	Сосиски "Молочные" с маслом	60/5	28,36	7,34	19,19	1,1	207,95	0,12	0,00	0,02	0,40	16,02	91,26	10,47	1,21
	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	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	19,24	26,43	96,12	697,06	0,28	10,35	0,05	2,07	38,61	182,98	34,24	3,51
обед	101	Суп картофель 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
	301	Кнели из филе кур с маслом	100/10	52,47	13,31	28,25	7,25	307,62	0,07	0,14	1,57	0,11	0,47	39,12	133,57	23,54
	143	Рагу овощное	160,00	9,31	2,74	9,17	13,29	164,23	0,08	10,22	0,50	3,49	41,01	74,11	30,19	1,07
		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	25,06	40,65	92,10	848,50	0,37	28,01	2,35	4,41	85,38	288,02	219,95	27,27
Всего за 30.11:				135,50	44,30	67,08	188,22	1545,56	0,65	38,36	2,40	6,48	123,99	471	254,19	30,78

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 1.12.2020г. -2.12.2020г.

Директор ООО "Орфей"

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	P	Mg	Fe
01.12																
завтрак	174	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10/10	16,27	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55
		Булочка слоеная	50	19,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07		13	0,24	22	37	14,5	0,69
	15	Сыр порционный	30	18,32	6,96	8,85		107,49	1,14	0,21	78,00	0,15	264	150	10,5	0,3
	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
		Итого завтрак:		57,00	16,97	23,04	90,41	632,76	1,27	4,31	91,06	0,68	413,46	375,65	135,84	1,58
обед		Винегрет овощной	100	10,13	0,32	0,04	0,64	5,20	0,01	2,00	0,00	0,40	9,2	9,6	5,6	0,24
	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
	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
	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	160,51	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
		Итого обед:		78,50	30,29	31,50	119,26	870,68	0,55	42,76	0,65	4,70	172,95	462,39	157,11	6
		ВСЕГО ЗА 01.12		135,50	47,26	54,54	209,67	1503,44	1,82	47,07	91,71	5,38	586,41	838,04	292,95	7,58
02.12	42	Салат картофельный с зелени горош и солен огурцом	100	8,84	1,47	5,19	8,24	87,24	0,07	10,96	0,05	2,29	12,76	39,52	15,69	0,62
завтрак	260	Гуляш из куриного филе	50/50	28,44	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
	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	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
		Итого завтрак:		57,00	22,71	23,46	86,80	639,54	0,32	4,02	0,17	2,54	22,88	133,1	177,25	6,63
	82	Борщ из свеж капусты со	200/10	8,54	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	Плов из говядины	50/150	59,80	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	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
		Итого обед		78,50	17,60	19,38	103,61	675,34	0,24	14,27	0,51	4,17	87,15	235,12	113,39	3,62
		ВСЕГО ЗА 02.12		135,50	40,31	42,84	190,41	1314,88	0,56	18,29	0,68	6,71	110,03	368,22	290,64	10,25

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 3.12.2020г. - 4.12.2020г.

Директор ООО "Орфей"

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	P	Mg	Fe
03.12		Кукуруза консервированная	50	6,88	1,32	0,24	6,72	34,8								
завтрак	268	Котлеты из говядины с соусом	50/50	36,82	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	304	Рис отварной	100	6,89	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
	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
		Итого завтрак:		57,00	14,67	21,30	94,73	589,10	0,13	3,47	0,08	2,70	32,72	132,58	72,89	1,52
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
	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
	265	Бифштекс из говядины	53	45,81	4,95	9,90	0,00	110,12	0,03	0,00	0,00	2,20	5	0,69	42,34	0
	202	Макароны отварные	160,00	8,68	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	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	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	2,8		0	0,01	2,8	1,54	0,84
		Итого обед:		78,50	28,17	29,90	149,43	1003,99	0,57	29,13	0,42	7,57	109,47	323,97	153,14	6,89
		ВСЕГО ЗА 03.12		135,50	42,84	51,20	244,16	1593,09	0,7	32,60	0,50	10,27	142,19	456,55	226,03	8,41
04.12	42	Грудка куриная отварная с соусом	100/50	46,13	1,47	5,19	8,24	87,24	0,07	10,96	0,05	2,29	12,76	39,52	15,69	0,62
завтрак	306	Гороховое пюре	100	4,46	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	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
		Итого завтрак:		57,00	18,55	5,95	70,79	412,51	0,54	2,80	0,02	0,48	78,07	196,83	71,78	5,69
обед	102	Суп картофельный с	200	5,25	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	0,8
	265	Жаркое по-домашнему из говядины	50/150	62,09	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	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	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	2,8		0	0,01	2,8	1,54	0,84
		Итого обед:		78,50	18,13	15,96	122,27	725,93	0,27	14,36	0,49	5,29	56,83	227,24	106,04	3,23
		ВСЕГО ЗА 04.12		135,50	36,68	21,91	193,06	1138,44	0,81	17,16	0,51	5,77	134,9	424,07	177,82	8,92

