

«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



Директор ООО «СВЦ» 4-й м. Безенчук

Иванов М. А. 08.09.2020

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организации
Иванов М. А., ООО «СВЦ» 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 период с 07.12.2020г. -08.12.2020г.



Директор ООО "Орфей"

Л.А.Грошева

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
07.12																
завтрак	223	Запеканка из творог с молоком сгущ	150/20	42,31	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
		Пряник	1/40	7,60	2,59	3,28	27,32	149,20	0,04	0,00	22,40		6,84	24,3	8,24	0,48
	342	Напиток из свежих ягод	200	7,09	0,16	0,01	22,02	86,20	0,01	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		Фруктовая нарезка (яблоко)	60	10,80	0,30		0,30	33,30	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого завтрак:		67,80	29,02	23,63	85,08	698,58	0,16	11,05	22,52	0,87	307,61	395,68	58,6	3,15
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной и зеленью	200/10/2	9,30	2,15	6,07	14,16	115,54	0	2,5	0,29	0,32	48,18	60,93	27,6	1,23
	266	Бифштекс 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	100/5	3,93												
		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	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 07.12:				135,50	42,58	43,00	160,25	1248,49	0,32	20,22	25,82	4,25	410,44	580,01	170,36	6,26
08.12	45	Салат из свежей капусты	70	3,37	1,34	5,07	8,65	84,15	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,3
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	0,38
	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
		Итого завтрак:		67,80	19,53	21,69	99,04	657,70	0,34	48,92	0,46	18,70	139,31	299,36	122,49	3,40
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	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	4		0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Напиток из свежих ягод	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 08.12				135,50	42,58	47,04	206,87	1439,11	1,01	72,94	0,98	20,28	269,63	697,18	255,86	9,94

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчуковского района на период с 09.12.2020г. - 10.12.2020г.

Директор ООО "Орфей"

И.А.Грошева



Минеральные вещества

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
09.12																
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	2,25	78,99	27,34	42,49	0,38
	202	Макаронные отварные	150	5,90	5,20	4,46	30,92	184,60	0,06		0,02	0,81	2,79	14,55	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	10	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
	88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	10,15	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	Компот из свежих ягод	200	11,69	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	18,17	30,69	95,57	754,36	0,59	40,82	0,49	5,68	110,18	343,88	113,73	4,35
		ВСЕГО ЗА 09.12		135,50	34,50	45,71	207,41	1391,15	0,78	51,49	0,55	24,90	174,76	454,83	197,13	6,53
	10.12	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
	завтрак	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	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	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	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	20,48	14,55	100,49	611,60	0,44	19,15	0,51	19,35	111,1	276,86	118,58	3,13
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной и зеленью	250/10/2	13,95	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	150	9,58	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	Компот из свежих ягод	200	11,69	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	17,45	25,81	81,03	699,38	0,41	24,34	0,46	1,57	139,97	341,12	118,94	5,04
		ВСЕГО ЗА 10.12		135,50	37,93	40,36	181,52	1310,98	0,85	43,49	0,97	20,92	251,07	617,98	237,52	8,17

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 11.12.2020г



Директор ООО "Орфей"

Я.А.Грошева

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Питательная ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11.12																
завтрак	174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,58	5,87	11,77	51,64	335,25								
		Булочка сдобная	100	19,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55
	15	Сыр порционный	25	17,01	6,96	8,85		107,49	0,07		13,00	0,24	22	37	14,5	0,69
	342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	1,14	0,21	78,00	0,15	264	150	10,5	0,3
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		67,80	12,16	11,41	69,82	426,25	0,02	4		16	18	10	18	0,4
обед		Кукуруза консервированная	50	7,70	0,88	0,16	4,48	23,20	1,24	10,21	91,01	16,51	318,8	209	53,4	1,59
	103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250/2	5,48	4,85	12,40	20,67	138,90	0	1,60	0,00	0,00	2	16	0	0,16
	265	Плов из говядины	75/200	45,86	8,50	12,39	35,19	283,18	0,12	17,57	0,31	0,39	20,48	66,13	25,6	1,03
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,06	1,21	0,24	3,26	14,05	64,33	56,1	0,65
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	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	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого обед:		67,70	18,90	25,70	113,37	704,64	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		ВСЕГО ЗА 11.12		135,50	31,06	37,11	539,62	1130,89	0,3	24,78	0,56	4,37	72,13	239,66	119,7	3,4
									1,04	34,99	91,57	20,88	390,93	448,66	173,1	4,99

