

«СОГЛАСОВАНО»

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

Главный санитарный врач
П.А. Чапала
« 08 » / « 09 » 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОМО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ОДОУ «СОШ № 4 пгт. Безенчук»

Иванов М. А. ИИИ -

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организационного
комитета, ОДОУ СОШ № 4 пгт. Безенчук

Трунова О. В.

« 08 » сентября 2020г.

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 с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района – на период с 25.01.2021г. -26.01.2021г.



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		
25.01																		
завтрак	208	Лавашеник с творогом и маслом	150/5	21,59	9,70	17,34	17,21	265,19	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92		
		Булочка слоеная	100	17,00	3,77	3,00	25,91	147,40	0,06	0,00	0,02	0,57	6,85	27,66	4,56	0,32		
	15	Сыр порционный	30	18,48	5,75	5,97	0,00	90,00	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	377	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
		Итого завтрак:		59,10	19,54	26,51	71,19	614,35	0,17	6,72	0,21	1,48	523,02	521,79	62,12	1,69		
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	11,17	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19		
	266	Бифштекс из говядины с соусом	53/45	49,13	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	Макаронь отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,83	4,03	35,88	6,8	0,76		
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,35		
		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		
	377	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:		76,40	17,88	26,56	100,64	730,75	0,25	16,93	3,31	4,16	100,18	211,83	115,61	3,74		
		Всего за 25.01:		135,50	37,42	53,07	171,83	1345,10	0,42	23,65	3,52	5,64	623,2	733,62	177,73	5,43		
26.01	45	Салат из свежей капусты	100	4,65	1,34	5,07	8,65	84,15	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5		
завтрак	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	38,29	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,60	0,02	0,03	19,19	100,56	18,4	0,58		
	302	Рис отварной	150	9,75	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		
	377	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 завтрак:		59,10	17,24	19,50	82,11	561,47	0,26	44,39	0,39	2,68	115,92	255,24	92,58	2,73		
обед	41	Салат картоф со свежей капустой и кукурузой консервированной	100	9,45	1,88	6,27	10,15	105,89	0,05	23,75	0,04	2,71	21,55	41,15	13,65	0,63		
	102	Суп картофельный с горохом	250	7,96	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51		
	260	Гуляш из куриного филе	55/50	35,09	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	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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,35		
		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 яблок	200.	8,51	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
		Итого обед:		76,40	24,33	33,93	119,45	909,96	0,76	50,94	0,63	4,37	167,17	468,18	167,98	7,37		
		Всего за 26.01		135,50	41,57	53,43	201,56	1471,43	1,02	95,33	1,02	7,05	283,09	723,42	260,56	10,1		

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района – на период с
27.01.2021г. - 28.01.2021г.



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				
27.01																				
завтрак	268	Котлеты из говядины с соусом	50/20	34,27	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38				
	202	Макароны отварные	150.	5,96	5,20	4,46	30,92	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76				
		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				
	14	Масло сливочное порционно	15	10,96	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03				
	377	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 завтрак:		59,10	16,93	27,56	103,48	720,59	0,19	6,67	0,12	3,39	54,18	118,45	68,2	2,03				
обед	67	Винегрет овощной	100	10,23	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58				
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,73	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8				
	259	Жаркое по-домашнему из филе кур	55/150	43,43	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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,35				
		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 яблок	200.	8,51	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2				
		Итого обед:		76,40	18,41	38,20	96,03	824,37	0,62	45,60	0,64	9,04	119,7	368,37	124,98	5,52				
		ВСЕГО ЗА 27.01		135,50	35,34	65,76	199,51	1544,96	0,81	52,27	0,76	12,43	173,88	486,82	193,18	7,53				
28.01	42	Салат картоф с зелен горош и солен огурцом	70	7,84	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74				
завтрак	291	Плов из куриного филе	50/150	34,16	13,39	15,41	39,34	327,65	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25				
		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				
		Сырок творожный "ФРАУ МУ"	1/40	9,69	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74	99	10,5	0,2				
	349	Компот из сухофруктов	200	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	0	0	0,12	14,8	12	10,4	0,2				
		Итого завтрак:		59,10	26,16	25,98	104,22	732,96	0,22	15,09	20,34	6,81	129,31	314,75	80,46	2,83				
обед	75	Икра свекольная	60	5,92	1,84	0,08	18,27	148,24	0,002	4,54	0,00	2,76	47,38	48,74	24,11	0,14				
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	13,80	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19				
	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				
	302	Гречневая каша	150	13,26	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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,35				
		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		76,40	18,47	25,80	107,34	823,02	0,402	26,38	0,44	4,28	180,67	381,48	140,1	5,05				
		ВСЕГО ЗА 28.01		135,50	44,63	51,78	211,56	1555,98	0,622	41,47	20,78	11,09	309,98	696,23	220,56	7,88				

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 29.01.2021г

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	Ca	P	Mg	Fe		
29.01																	
завтрак	289	Рагу из курицы филе	50/150	33,80	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68	
		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 и лимовом	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	
		Йогурт "Услада"	1/95	18,89	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13	
		Итого завтрак:		59,10	19,44	18,89	70,93	509,50	0,22	26,02	12,99	4,56	216,92	292,02	69,6	2,45	
обед	73	Икра кабачковая	25	2,88	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62	
	103	Суп картофель с вермишелью	250	4,94	4,85	4,27	20,55	138,10	0,12	15,07	0,29	0,35	15,8	64,25	24,05	0,99	
	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	
	377	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2	
		Итого обед:		76,40	20,42	17,73	122,97	751,44	0,32	28,51	0,54	4,35	71,45	250,78	120,95	3,58	
	ВСЕГО ЗА 29.01		135,50	39,86	36,62	632,47	1260,94	1,04	54,53	13,53	8,91	288,37	542,8	190,55	6,03		

