

«СОГЛАСОВАНО»

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

Главный санитарный врач

П.А. Чапала
« 02 » № 02 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»

Л.А. Трошева



Директор ООО «СВЦ» 4-й м. Безенчук

Иванов И.И. 02.09.20

« 02 » сентября 2020г.



Председатель организации
Иванов И.И., ООО «СВЦ» 4-й м. Безенчук

И.И. Иванова-0.02/

« 02 » 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 14.12.2020г. -15.12.2020г.

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	Са	Р	Mg	Fe				
14.12																				
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	100	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	0,04				
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00		16,00	18	10	18	0,4				
		Итого завтрак:		67,80	17,97	23,04	108,61	708,76	1,29	8,31	91,06	16,68	431,46	385,65	153,84	1,98				
обед	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				
	295	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	200/15/4	2,74	0,26	0,06	15,22	59,02	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
		Итого обед:		67,70	29,97	31,46	118,62	865,48	0,54	40,76	0,65	4,30	163,75	452,79	151,51	5,76				
		ВСЕГО ЗА 14.12		135,50	47,94	54,50	227,23	1574,24	1,83	49,07	91,71	20,98	595,21	838,44	305,35	7,74				
15.12	42	Салат картофельный с зелени горош и соевым соусом	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				
		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	23,01	23,46	87,10	672,84	0,34	11,52	0,17	2,69	34,88	141,35	184	8,28				
обед	82	Борщ из свежей капусты со свеклой	250/10	10,95	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 куриного филе	80/200	46,59	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:		67,70	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 15.12		135,50	40,61	42,84	190,71	1348,18	0,58	25,79	0,68	6,86	122,03	376,47	297,39	11,9				

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчуковского района на период с 16.12.2020г. -17.12.2020г.

Л.А.Грошева

16.12.2020г. -17.12.2020г.																	
Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
16.12	73	Икра кабачковая	60	6,88	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	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	0,04	
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00		16,00	18	10	18	0,4	
		И т о г о завтрак:		67,80	15,67	21,30	112,93	665,10	0,15	7,47	0,08	18,70	50,72	142,58	90,89	1,92	
обед	102	Суп картофельный с горохом	200	6,80	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51	
	266	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	
		Макароны отварные	100,00	5,43	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	
		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	0,04	
		И т о г о обед:		67,70	24,77	22,93	129,73	848,55	0,52	15,74	0,37	4,36	73,54	261,6	124,03	5,21	
		ВСЕГО ЗА 16.12		135,50	40,44	44,23	242,66	1513,65	0,67	23,21	0,45	23,06	124,26	404,18	214,92	7,13	
	завтрак	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
		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	0,04	
		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	
		И т о г о завтрак:		67,80	18,85	5,95	71,09	445,81	0,56	10,30	0,02	0,63	90,07	205,08	78,53	7,34	
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
		259	Жаркое по-домашнему из говядины	40/150	53,79	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			0,04	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	200/15	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		67,70	16,41	15,86	98,01	621,35	0,25	14,36	0,49	5,27	52,83	214,24	103,24	3,01	
		ВСЕГО ЗА 17.12		135,50	35,26	21,81	169,10	1067,16	0,81	24,66	0,51	5,90	142,9	419,32	181,77	10,35	

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 18.12.2020г.

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		Са	Р	Mg	Fe	
18.12	70	Огурец свеж порционно	40	11,23	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	16,03	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 яблок	200	8,51	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00		16,00	18	10	18	0,4		
		Итого завтрак:		67,80	20,24	26,43	114,32	773,06	0,3	14,35	0,05	18,07	56,61	192,98	52,24	3,91		
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	85/10	41,67	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	150,00	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		
		Итого обед:		67,70	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 18.12:				135,50	45,30	67,08	206,42	1621,56	0,67	42,36	2,40	22,48	141,99	481	272,19	31,18		