

«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 «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
20.01.2021г. -21.01.2021г.

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	Е	Ca	P	Mg	Fe
20.01																
завтрак	174	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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	377	Снежок	200	13,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Пряник	шт	9,69	6,25	1,88	10,63	87,50	0,04	0,63	0,01	0	140	107,5	16,025	0,13
		Итого завтрак:		59,10	22,24	17,73	92,62	598,31	0,16	8,27	0,30	3,94	177,94	269,13	65,685	1,91
обед	102	Суп картофельный с вермишелью	250	6,60	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
	251	Поджарка из говядины	50/15	53,04	3,73	7,05	2,10	89,48	0,03	0,33	0,06	1,38	5,93	6,94	32,71	0,11
	171	Гороховое пюре	150	9,02	14,27	8,13	33,80	267,95	0,45	0,00	0,03	0,44	63,74	159,33	61,09	4,88
		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	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,24	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	24,79	18,31	106,38	696,52	0,66	21,18	0,38	2,57	115,87	314,22	149,85	7,21
		ВСЕГО ЗА 20.01		135,50	47,03	36,04	199,00	1294,83	0,82	29,45	0,68	6,51	293,81	583,35	215,535	9,12
21.01		Огурец соленый порционно	40	6,59												
завтрак	243	Котлета из куриного филе с соусом	80/50	30,07	14,77	14,35	15,93	212,48	0,08	1,48	0,03	3,03	13,4	113,73	15,27	1,16
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	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	0,33
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4			16	18	10	0,4
		Итого завтрак:		59,10	23,19	21,87	79,16	565,32	0,18	5,48	0,06	19,69	41,43	179,11	44,27	2,65
обед	294	Суп картофельный с рисом	250	6,59	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
	202	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/125	56,80	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	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	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	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
		Итого обед		76,40	11,77	10,37	100,73	541,73	0,23	16,45	0,31	15,54	88,18	136,93	53,25	3,18
		ВСЕГО ЗА 21.01		135,50	34,96	32,24	179,89	1107,05	0,41	21,93	0,37	35,23	129,61	316,04	97,52	5,83

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
18.01.2021г. -19.01.2021г.

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	Е	Ca	P	Mg	Fe
18.01		Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10/10	15,18	5,98	11,64	41,32	292,17	0,07	1,30	0,06	0,56	127,31	147,86	94,62	0,43
завтрак		Яйцо вареное	шт	9,00												
		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
		Паста шоколадная	35	20,02												
		Кофейный напиток	200	10,40	3,55	3,38	24,80	133,80	0,04	1,30	0,02	0,00	120	120	90	0,1
		И т о г о :		59,10	14,09	15,50	95,28	568,77	0,17	2,60	0,08	0,62	259,31	306,86	193,02	1,19
обед		Салат картофельный с зелен горош и солен огурц	50	5,35	0,88	3,12	4,97	52,56	0,04	6,60		0,03	1,38	7,68	23,81	9,45
		Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	9,07	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
278		Тефтели из говядины	60	27,23	3,08	7,63	7,71	110,14	0,03	1,80	0,00	2,76	8,13	19,11	23,35	0,23
202		Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	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	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
		Фрукты(яблоко)	шт	17,65	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	4,00	0,01	0,40	10	8	2	0
342		Компот из сухофруктов	200	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		И т о г о обед :		76,40	16,43	25,15	117,42	758,12	0,29	36,89	0,35	5,93	97,44	219,15	89,55	3,4
Всего за 18.01:				135,50	30,52	40,65	212,70	1326,89	0,46	39,49	0,43	6,55	356,75	526,01	282,57	4,59
19.01	278	Колбаса отварная с соусом	80/50	36,14	3,08	7,63	7,71	110,14	0,03	1,80	0,00	2,76	8,13	19,11	23,35	0,23
завтрак	171	Капуста тушеная	150	10,09	2,22	5,46	11,58	102,45	0,03	17,56	0,10	2,86	57,09	43,82	22,52	0,87
	342	Напиток из свежих ягод	200	8,37	0,16	0,01	22,02	86,20	0,01	3,00	0,00	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		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
		И т о г о завтрак:		59,10	10,02	13,58	70,47	441,59	0,13	22,36	0,10	5,74	84,62	107,93	59,47	1,86
обед	24	Икра свекольная	40	3,79	1,04	3,78	5,54	59,91	0,02	7,44	0,03	1,77	17,74	27,43	14,62	0,81
	112	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	13,80	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,96
	291	Рагу из птицы(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	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
		Сок фруктовый	1/200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	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	20,06	27,28	110,46	748,69	0,36	44,26	0,83	22,99	132,16	328,1	125,72	5,19
Всего за 19.01				135,50	30,08	40,86	180,93	1190,28	0,49	66,62	0,93	28,73	216,78	436,03	185,19	7,05

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчуковского района на 22.01.2021г

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	
22.01	73	Булочка сдобная	50	17,52	1,4	6,3	5,98	85,4	0,01	4,90	0,11	2,17		28,7	25,9	10,5	0,49	
завтрак	260	Котлета рыбная с соусом	50/50	25,05	11,86	15,52	4,22	186,73	0,06	1,53	0,04	3,06		14,17	109,42	17,51	1,1	
	171	Картофельное пюре	150	10,87	3,15	4,76	20,19	138,36	0,11	5,33	0,15	0,18		37,12	89,01	42,95	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	0,33	
	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	19,01	27,02	73,04	593,65	0,04	17,76	0,01	0,15		20,8	31,5	14,6	0,53	
		Салат из свежих																
обед	24	огурцов, помидор с раст маслом	75	17,52	0,49	3,22	1,91	37,40	0,02	8,35	0,00	1,52		9,24	17,07	8,09	0,37	
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,73	2,57	6,19	7,76	97,46	0,06	17,54	0,22	0,20		36,27	43,79	27,27	0,65	
	227	Гуляш из куриного филе	50/50	27,81	9,35	11,46	2,71	137,18	0,04	1,01	0,03	1,99		10,31	84,8	12,82	0,82	
	128	Гречневая каша (гарнир)	150	11,76	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62		15	197,14	130,67	4,39	
		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	0,33	
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42		11,1	53,4	16,5	0,81	
	377	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	
		Итого обед:		76,40	25,18	30,41	94,93	742,78	0,32	30,76	0,06	3,11		44,02	356,37	164,99	6,37	
		ВСЕГО ЗА 22.01		135,50	44,19	57,43	688,58	1336,43	1,04	48,52	0,07	3,26		64,82	387,87	179,59	6,9	

