

«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 ОБОУ СОШ № 4 п.т. Безенчук

Игорь М. [подпись]

« 08 » сентября 2020г.



Составлено
Председатель родительского
комитета, ОБОУ СОШ № 4 п.т. Безенчука
Трунова О.В.
« 08 » сентября 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

Питания детей в осеннее-зимний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области
на 2020-2021 учебный год.

Меню (горячие завтраки)

для учащихся начальных классов школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 07.12.2020г. -08.12.2020г.



Директор ООО "Орфей"

Л.А.Грошева

Дата	№ рецепта	Наименование	Выход, г	цена, руб.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
					Б	Ж	У		В1	G	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
07.12																		
	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:		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		
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	0,5		
	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	0,58		
	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:		67,80	19,53	21,69	99,04	657,70	0,34	48,92	0,46	18,70	139,31	299,36	122,49	3,46		
09.12	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	19,99	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	3,79	35,61	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		
		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:		67,80	15,63	15,02	93,94	594,09	0,19	14,17	0,06	3,37	58,58	109,2	72,15	3,43		
10.12	229	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		
	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		
	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:		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		

Меню (горячие завтраки)

для учащихся начальных классов школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на
11.12.2020г



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		
11.12																		
	174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,58	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55		
		Булочка сдобная	100	19,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07									
	15	Сыр порционнно	25	17,01	6,96	8,85		107,49	1,14	0,21	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	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,5	0,3		
		Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4			16	18	10,4	0,2		
		Итого завтрак:		67,80	12,16	11,41	69,82	426,25	1,24	10,21	91,01	16,51	318,8	209	53,4	1,59		

