

«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

Иванов М. А. ИИИ -

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организационного
комитета, ОБОУ СОШ № 4 п.т. Безенчук

Трунова О.В.

« 08 » сентября 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осенне-зимний период, посещающих школы п.т. Безенчук и Безенчукского района Самарской области
на 2020-2021 учебный год.

Меню (горячие завтраки+первое- родительская плата)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 11.01.2021г. - 12.01.2021г.



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	
11.01																	
	102	Суп гороховый	250	9,65	5,07	4,5	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,60	29,8	87	34,3	2,01	
	174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,37	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110,88	0,55	
	15	Сыр.поционно	25	15,22	5,75	5,97	0,00	90,00	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
		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	
	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	
		Йогурт в индивидуальной упаковке	125	20,85	6,25	1,88	10,63	87,50	0,04	0,63	0,01	0	140	107,5	16,025	0,35	
		Итого:		71,00	22,75	20,30	119,50	767,31	0,18	8,10	0,14	0,59	511,46	470,61	154,455	1,79	
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	300/10	16,28	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	0,07	7,55	0,31	0,25	70,5	27,15	0,95	
	243	Сосиски "Молочные" отварные	60	21,53	6,27	13,19	0,91	148,43	0,1	0,00	0,00	0,30	12,82	77,09	8,98	1,03	
	128	Картофельное пюре	100,00	7,25	3,15	4,76	20,19	138,96	0,14	5,33	0,15	0,18	37,12	69,01	42,95	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	
	14	Масло сливочное порционно	15	9,75	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03	
	342	Компот из свежих яблок	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:		71,00	14,38	31,01	78,45	653,55	0,31	11,33	0,22	0,81	80,34	201,6	70,73	2,93	



Меню (горячие завтраки+ первое- родительская плата)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 13.01.2021г. - 14.01.2021г.



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	Са	Р	Мg	Fe
13.01	115	Суп рисовый с говядиной	200/12,5	15,4	2,59	3,07	13,91	95,45	0,08	12,02	0,23	0,15	12,65	51,19	29,38	0,71
	223	Запеканка из творог с молоком егуш	110/15	45,80	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
	382	Какао с молоком	200	9,80	3,69	3,82	25,28	138,57	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98
		Итого :		71,00	29,66	24,16	60,72	568,45	0,13	1,85	0,14	0,67	406,49	503,33	145,41	1,9
обед	24	Салат из свежих огурцов,помидо	35	7,94	0,49	3,22	1,91	37,40	0,02	8,35	0,00	1,52	9,24	17,07	8,09	0,37
	112	Суп вермишелевый с куриным филе	200/12,5	10,20	3,93	3,46	16,64	111,80	0,09	12,20	0,23	0,28	14,21	68,2	21,39	0,93
14.01	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
	171	Каша гречневая (гарнир)	100	7,62	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39
	15	Сыр порционн	15,00	10,10	4,60	4,78	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	176	100	7	0,2
		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
	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 :		71,00	20,83	21,98	105,58	716,65	0,31	7,94	0,09	3,66	225,96	367,25	179,82	5,68

Меню (горячие завтраки+первое-родительская плата)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 15.01.2021г



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	Са	Р	Мg	Fe
15.01	88	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	200/10/12,5	18,46	2,57	6,19	7,76	97,46	0,06	17,54	0,22	0,20	36,27	43,39	27,27	0,65
	260	Гуляш из куриного филе	75/50	35,54	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	Рис отварной рассыпчатый	170	11,34	3,46	7,31	33,77	193,27	0,02	0,00	0,03	0,29	1,4	58,28	18,05	0,49
		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 :		71,00	20,49	29,46	88,40	660,62	0,04	25,07	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53

