

«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. 08/09/20

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

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

1 Трунова О.В.

« 08 » сентября 2020г.

Примерное 10-и дневное меню

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

Меню (горячие завтраки)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 14.12.2020г. - 17.12.2020г.

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			
14.12																			
	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	187,48	110	0,55			
		Булочка сдобная	100	19,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07			13	0,24	22	37	14,5	0,69		
	15	Сыр порционню	30	18,32	6,96	8,85		107,49	1,14	0,21	78,00	0,15	264	1,50	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:		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			
15.12	42	Салат картофельный с зелени горони и солен огурцом	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			
	260	Гуляш из куриной 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:		67,80	24,48	28,65	95,34	760,08	0,41	22,48	0,22	4,98	47,64	180,87	199,69	8,9			
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			
	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			
		Итого:		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			
17.12	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			
		Итого:		67,80	20,32	11,14	79,33	533,05	0,63	21,26	0,07	2,92	102,83	244,6	94,22	7,96			

Меню (горячие завтраки)

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



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
18.12	70	Огурец свеж порционно	40	11,23	0,90	0,07	1,33	8,05	0,02	8,75	0,00	0,23	4,9	7,81	7	0,32
	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	31,26	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:		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

