

«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 ОДОУ «СОШ № 4 пгт. Безенчук»

Иванов М. А. ИИИ -

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организационного
комитета, ОДОУ СОШ № 4 пгт. Безенчук

Трунова 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 (горячие завтраки)
для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период на 1.12.2020г.



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины								
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества				
													P	Mg	Fe		
01.12																	
	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	187,11	110	0,55	
		Булочка сдобная	50	19,00	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07			13	0,24	22	37	14,5	
	15	Сыр порционно	30	18,32	6,96	8,85		107,49	1,14	0,21	78,00	0,15	264	150	10,5	0,69	
	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:		57,00	16,97	23,04	90,41	632,76	1,27	4,31	91,06	0,68	413,46	375,65	135,84	1,58	
	допол витаминизация	Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00			16,00	18	10	18	
	Итого 01.12 с витаминизацией			67,80	17,97	23,04	108,61	708,76	1,29	8,31			16,68	431,46	385,65	153,84	1,98

Меню (горячие завтраки)
для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 02.12.2020г. -
4.12.2020г.



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества			
													P	Mg	Fe	
02.12	42	Салат картофельный с зелени горош и солен огурцом	100	8,84	1,47	5,19	8,24	87,24	0,07	10,96	0,05	2,28	39,76	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	13,4	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
		Итого:		57,00	24,18	28,65	95,04	726,78	0,39	14,98	0,22	4,83	35,64	172,62	192,94	7,25
	допол витаминизация	Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00			16,00	18	10	18
	Итого 02.12 с витаминизацией			67,80	25,18	28,65	113,24	802,78	0,41	18,98	0,22	20,83	53,64	182,62	210,94	7,65

Меню (горячие завтраки)

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 3.12.2020г. - 4.12.2020г.



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	
03.12		Кукуруза конс порц	50	6,88	1,32	0,24	6,72	34,8	0	2,40	0,00	0,00					
	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	
		Итого :		57,00	15,99	21,54	101,45	623,90	0,13	5,87	0,08	2,70	35,72	156,58	72,89	1,76	
		допол витаминизация	Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00		16,00	18	10	18	0,4
		Итого 03.12 с витаминизацией		67,80	16,99	21,54	119,65	699,90	0,15	9,87	0,08	18,70	53,72	166,58	90,89	2,16	
04.12	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	
		Итого		57,00	20,02	11,14	79,03	499,75	0,61	13,76	0,07	2,77	90,83	236,35	87,47	6,31	
		допол витаминизация	Сок фруктовый	1/200	10,80	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00		16,00	18	10	18	0,4
		Итого 04.12 с витаминизацией		67,80	21,02	11,14	97,23	575,75	0,63	17,76	0,07	18,77	108,83	246,35	105,47	6,71	

