

«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. [Signature]

« 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 осенне-зимний период, посещающих школы п.т. Безенчук и Безенчукского района Самарской области

на 2020-2021 учебный год.

Меню

для учащихся с ОБЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 01.02.2021г. -02.02.2021г.

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
01.02																
завтрак	174	Каши 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
	209	Яйцо вареное	1шт	9,00	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22	76,8	4,8	1
		Батон	60	5,58	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,34	39	20,66	0,6
		Паста шоколадная	35	23,74	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
	377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	24,29	21,11	120,54	768,85	0,2	22,55	120,07	0,74	248,8	413,91	157,24	2,55
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	7,62	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51
	251	Поджарка из говядины	45/15	49,11	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	Каши гречневая(гарнир)	150	11,76	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	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	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 обед:		76,40	23,12	22,40	120,19	784,02	0,61	19,27	0,44	2,90	90,11	397,73	237,36	8,35
		ВСЕГО ЗА 01.02		135,50	47,41	43,51	240,73	1552,87	0,81	41,82	120,51	3,64	338,91	811,64	394,6	10,9
02.02	67	Винегрет овсяной	75	7,48	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
завтрак	291	Плов из куриного филе	50/150	34,13	13,50	15,45	39,34	328,48	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25
		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
	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
	377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/6	3,24	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	18,46	28,51	96,69	695,24	0,15	22,64	0,35	4,12	47,54	185,63	53,86	2,14
обед	96	Рассольник по-пензенски со сметаной	250/10	13,80	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78
	294	Котлета из куриного филе	50	18,79	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58
	202	Макарони 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
		Фруктовая нарезка	26,71	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	4,00	0,01	0,40	10	8	2	0	
		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 сухофруктов	200.	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		Итого обед		76,40	20,69	21,82	117,35	728,60	0,29	13,92	0,30	3,25	67,05	237,37	73,77	3,36
		ВСЕГО ЗА 02.02		135,50	39,15	50,33	214,04	1423,84	0,44	36,56	0,65	7,37	114,59	423	127,61	5,5

Меню

для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 03.02.2021г. - 04.02.2021г.

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
03.02	75	Икра свекольная	40	5,02	1,84	0,08	18,27	148,24	0,002	4,54	0,00	2,76	47,38	48,74	24,11	0,14
завтрак	234	Биточки рыбная(из филе) с соусом	40/50	20,03	11,86	15,52	4,22	186,73	0,06	1,53	0,04	3,06	14,17	109,42	17,51	1,1
	128	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
		Булочка сладкая	100	17,52	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
	377	Чай с сахаром и лимоном+витамины С	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого:		59,10	20,85	27,10	91,31	741,89	0,222	37,30	0,31	8,32	148,17	304,57	109,67	3,27
обед	42	Салат картофель с зелен горош и соевым соусом	100	12,45	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74
	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
	260	Гуляши из куриного филе	50/50	33,02	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
	202	Макаронные 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
	342	Напиток из свежих яблок	200	8,51	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0,16+	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Итого обед:		76,40	25,25	33,50	104,04	800,44	0,33	33,44	0,35	6,06	88,47	303,5	89,24	4,64
		Всего за 03.02:		135,50	46,10	60,60	195,35	1542,33	0,552	70,74	0,66	14,38	236,64	608,07	198,91	7,91
04.02	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
завтрак	171	Каша гречневая (гарниз)	150	11,76	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 порционный	20,00	12,20	4,60	4,78	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	176	100	7	0,2
		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
		Батон	30	2,25	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+витамины С	230/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	23,11	22,22	120,16	788,05	0,34	22,94	0,09	3,69	231,96	386,75	184,02	6,01
обед	24	Салат из свежих огурцов, помидор с раст маслом	70	15,88	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 куриной грудкой	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
	291	Плов из куриного филе	50/150	34,13	13,50	15,45	39,34	328,48	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
		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	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 обед:		76,40	22,71	22,96	111,19	717,54	0,28	28,19	0,52	6,16	72,49	300,3	95,64	3,89

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 05.02.2021г

Дата	№ рецепта	Наименование	Выход, г	цена, руб.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
05.02	289	Рагу из птицы(филе)	30/150	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
		Йогурт Услуда	шт	19,64												
		Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		59,10	13,55	16,93	58,69	418,82	0,04	40,27	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53
	82	Борщи из свеж капусты со сметаной	250/10	11,17	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	233	Рыба с картошкой запеченная под молочным соусом	30/70	24,99	7,43	7,88	10,42	137,83	0,06	3,83	0,07	0,34	48,83	104,01	27,37	0,72
		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 ягод	200	11,69	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Сок в вид ул	1/200	12,00												
		Привик	шт	12,05	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	24	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		76,40	12,38	8,87	91,59	486,65	0,16	29,43	0,08	1,07	84,73	192,11	59,27	2,46
		ВСЕГО ЗА 05.02		135,50	25,93	25,80	510,41	905,47	1,04	69,70	0,09	1,22	105,53	223,61	73,87	2,99

