

«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

Игорь М. [Signature]

« 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 ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с  
15.02.2021г. 16.02.2021г.

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		
<b>15.02</b>																		
завтрак	174	Каша молочная рисовая с мяском 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	0,53		
	209	Яйцо вареное	1шт	10,00	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	22,74	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+витамин 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		
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>24,29</b>	<b>21,11</b>	<b>120,54</b>	<b>768,85</b>	<b>0,2</b>	<b>22,55</b>	<b>120,07</b>	<b>0,74</b>	<b>248,8</b>	<b>413,91</b>	<b>157,24</b>	<b>2,55</b>		
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	Каша 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		
		<b>Итого обед:</b>		<b>76,40</b>	<b>23,12</b>	<b>22,40</b>	<b>120,19</b>	<b>784,02</b>	<b>0,61</b>	<b>19,27</b>	<b>0,44</b>	<b>2,90</b>	<b>90,11</b>	<b>397,73</b>	<b>237,36</b>	<b>8,35</b>		
		<b>ВСЕГО ЗА 15.02</b>		<b>135,50</b>	<b>47,41</b>	<b>43,51</b>	<b>240,73</b>	<b>1552,87</b>	<b>0,81</b>	<b>41,82</b>	<b>120,51</b>	<b>3,64</b>	<b>338,91</b>	<b>811,64</b>	<b>394,6</b>	<b>10,9</b>		
16.02	67	Винегрет овощной	70	6,94	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		
		Батон	30	2,79	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
		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		
	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+витамин 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		
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>18,55</b>	<b>28,57</b>	<b>96,60</b>	<b>693,98</b>	<b>0,15</b>	<b>22,64</b>	<b>0,35</b>	<b>4,48</b>	<b>48,44</b>	<b>192,23</b>	<b>59,56</b>	<b>2,14</b>		
обед	96	Расcольник по-ленинградски 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 с соусом	50/50	22,36	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	Макаронь 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(яблоко)	110	23,14	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78		
		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		
		<b>Итого обед</b>		<b>76,40</b>	<b>22,66</b>	<b>21,94</b>	<b>128,95</b>	<b>783,50</b>	<b>0,35</b>	<b>111,07</b>	<b>0,29</b>	<b>3,37</b>	<b>146,85</b>	<b>290,14</b>	<b>106,13</b>	<b>4,14</b>		
		<b>ВСЕГО ЗА 16.02</b>		<b>135,50</b>	<b>41,21</b>	<b>50,51</b>	<b>225,55</b>	<b>1477,48</b>	<b>0,5</b>	<b>133,71</b>	<b>0,64</b>	<b>7,85</b>	<b>195,29</b>	<b>482,37</b>	<b>165,69</b>	<b>6,28</b>		

## Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 19.02.2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
19.02	289	Рыбу из птицы(филе)	50/150	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 "Услада"	1/95	19,64	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13	
	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	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>18,68</b>	<b>18,81</b>	<b>66,07</b>	<b>485,70</b>	<b>0,08</b>	<b>41,02</b>	<b>12,51</b>	<b>0,15</b>	<b>175,8</b>	<b>150,25</b>	<b>33,35</b>	<b>0,66</b>	
09.02.	73	Икра кабачковая	55	6,27	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31	
	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	
		301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	38,29	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22
	171	Капша 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	10,63	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	349	Компот из сухофруктов+витами С	200	4,41	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
		<b>Итого обед:</b>		<b>76,40</b>	<b>27,24</b>	<b>29,68</b>	<b>118,19</b>	<b>856,43</b>	<b>0,34</b>	<b>2,26</b>	<b>104,83</b>	<b>1,27</b>	<b>95,57</b>	<b>404,04</b>	<b>198,89</b>	<b>7,71</b>	
		<b>ВСЕГО ЗА 19.02</b>		<b>135,50</b>	<b>48,92</b>	<b>48,49</b>	<b>603,89</b>	<b>1342,13</b>	<b>1,04</b>	<b>43,28</b>	<b>117,34</b>	<b>1,42</b>	<b>271,37</b>	<b>554,29</b>	<b>232,24</b>	<b>8,37</b>	

