

«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  
Трунова О.В.  
« 08 » сентября 2020г.

### Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осенне-зимний период, посещающих школы пгт.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  
11.02.2021г. -12.02.2021г.

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
<b>11.02</b>																
завтрак	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	14,24	9,70	17,34	17,21	265,19	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
	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
		Печенье "Таблица умножения"	50	15,66	3,77	3,00	25,91	147,40	0,06	0,00	0,02	0,57	6,85	27,66	4,56	0,32
	14	Масло сливочное порционно	20	13,00	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03
		Батон	30	2,79	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,34	39	20,66	0,6
	377	Чай с сахаром и лимоном+витам С	230/15/7	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 завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>24,47</b>	<b>38,06</b>	<b>106,39</b>	<b>869,39</b>	<b>0,27</b>	<b>6,55</b>	<b>100,21</b>	<b>1,74</b>	<b>341,96</b>	<b>517,09</b>	<b>78,83</b>	<b>3,07</b>
обед	41	Салат картофель со свежей капустой и кукурузой консервированной	100	9,45	1,88	6,27	10,15	105,89	0,05	23,75	0,04	2,71	21,55	41,15	13,65	0,63
	102	Суп картофельный с горохом	250	7,96	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51
	260	Гуляш из куриного филе	55/50	35,09	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	4,74	7,13	30,36	207,90	0,21	8,01	0,23	0,27	55,73	133,76	64,53	1,52
		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	0,35
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Компот из свежих яблок	200	8,51	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>24,33</b>	<b>33,93</b>	<b>119,45</b>	<b>909,96</b>	<b>0,76</b>	<b>50,94</b>	<b>0,63</b>	<b>4,37</b>	<b>167,17</b>	<b>468,18</b>	<b>167,98</b>	<b>7,37</b>
<b>Всего за 11.02:</b>				<b>135,50</b>	<b>48,80</b>	<b>71,99</b>	<b>225,84</b>	<b>1779,35</b>	<b>1,03</b>	<b>57,49</b>	<b>100,84</b>	<b>6,11</b>	<b>509,13</b>	<b>985,27</b>	<b>246,81</b>	<b>10,44</b>
<b>12.02</b>																
завтрак	73	Икра кабачковая	45	5,21	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	38,29	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,60	0,02	0,03	19,19	100,56	18,4	0,58
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,83	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	349	Компот из сухофруктов+витам С	200	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	0	0	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>19,80</b>	<b>24,76</b>	<b>92,96</b>	<b>656,98</b>	<b>0,15</b>	<b>6,83</b>	<b>0,18</b>	<b>3,78</b>	<b>82,51</b>	<b>207,37</b>	<b>54,55</b>	<b>2,6</b>
обед	82	Борщ 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
	266	Бифштекс из говядины с соусом	53/40	48,95	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
	302	Рис отварной	150	9,75	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	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	0,35
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	377	Чай с сахаром	200/15	2,03	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>15,90</b>	<b>24,04</b>	<b>90,43</b>	<b>663,91</b>	<b>0,34</b>	<b>22,27</b>	<b>3,43</b>	<b>3,51</b>	<b>133,3</b>	<b>265,12</b>	<b>151,83</b>	<b>3,99</b>
<b>Всего за 12.02</b>				<b>135,50</b>	<b>35,70</b>	<b>48,80</b>	<b>183,39</b>	<b>1320,89</b>	<b>0,49</b>	<b>29,10</b>	<b>3,61</b>	<b>7,29</b>	<b>215,81</b>	<b>472,49</b>	<b>206,38</b>	<b>6,59</b>

### Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчуковского района на период с  
13.02.2021г. - 14.02.2021г.

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
<b>13.02</b>																
завтрак	268	Котлеты из говядины с соусом	50/50	35,98	6,77	10,04	15,21	169,23	0,06	0,67	0,03	2,25	19,99	27,34	42,49	0,38
	321	Капуста тушеная	150	10,09	2,22	5,46	11,58	102,45	0,03	17,56	0,10	2,86	57,09	43,82	22,52	0,87
		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	10	6,50	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 +витамины С	200/15	2,03	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>13,95</b>	<b>28,56</b>	<b>84,14</b>	<b>638,44</b>	<b>0,16</b>	<b>24,23</b>	<b>0,20</b>	<b>5,44</b>	<b>107,48</b>	<b>126,66</b>	<b>83,81</b>	<b>2,14</b>	
обед	67	Винегрет овощной	100	10,23	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,73	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
	259	Жаркое по-домашнему из филе кур	55/150	43,43	10,56	23,68	28,44	370,12	0,41	10,83	0,18	4,67	24,8	179,35	52,13	2,51
		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	0,35
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Компот из свежих яблок	200	8,51	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>18,41</b>	<b>38,20</b>	<b>96,03</b>	<b>824,37</b>	<b>0,62</b>	<b>45,60</b>	<b>0,64</b>	<b>9,04</b>	<b>119,7</b>	<b>368,37</b>	<b>124,98</b>	<b>5,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 13.02</b>		<b>135,50</b>	<b>32,36</b>	<b>66,76</b>	<b>180,17</b>	<b>1462,81</b>	<b>0,78</b>	<b>69,83</b>	<b>0,84</b>	<b>14,48</b>	<b>227,18</b>	<b>495,03</b>	<b>208,79</b>	<b>7,66</b>	
<b>14.02</b>																
завтрак	42	Салат картофель с зелен горош и солен огурцом	75	8,41	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74
	260	Гуляши из куриного филе	55/50	35,09	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,83	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44
	349	Компот из сухофруктов+витамины С	200	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	0	0	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>17,00</b>	<b>27,92</b>	<b>91,72</b>	<b>684,43</b>	<b>0,27</b>	<b>13,44</b>	<b>0,10</b>	<b>4,10</b>	<b>59,24</b>	<b>203,32</b>	<b>52,02</b>	<b>3,22</b>	
обед	75	Икра свекольная	60	5,92	1,84	0,08	18,27	148,24	0,002	4,54	0,00	2,76	47,38	48,74	24,31	0,14
	96	Рассольник по-пензенски со сметаной	250/10	13,80	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
	278	Тефтели из говядины	60/50	30,80	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
	302	Гречневая каша	100	9,69	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	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	0,35
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	342	Компот из свежих ягод	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
		<b>Итого обед</b>		<b>76,40</b>	<b>18,47</b>	<b>25,80</b>	<b>107,34</b>	<b>823,02</b>	<b>0,402</b>	<b>26,38</b>	<b>0,44</b>	<b>4,28</b>	<b>180,67</b>	<b>381,48</b>	<b>140,1</b>	<b>5,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 14.02</b>		<b>135,50</b>	<b>35,47</b>	<b>53,72</b>	<b>199,06</b>	<b>1507,45</b>	<b>0,672</b>	<b>39,82</b>	<b>0,54</b>	<b>8,38</b>	<b>239,91</b>	<b>584,8</b>	<b>192,12</b>	<b>8,27</b>	

