

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

Меню

для учащихся начальных классов (вторая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 20.01.2021г. -21.01.2021г.



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	Ca	P	Mg	Fe	
20.21	112	Суп картофельный с вермишелью	250	6,60	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,8	63,05	24,95	0,88
	251	Поджарка из говядины	50/15	53,04	3,73	7,05	2,10	89,48	0,03	0,33	0,06	1,38	6,94	32,71	0,11	
	306	Гороховое пюре	100	6,22	14,27	8,13	33,80	267,95	0,45	0,00	0,03	0,44	63,74	159,33	61,09	4,88
		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	200/15/6	3,24	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед:		73,60	24,79	18,31	106,38	696,52	0,66	21,18	0,38	2,57	115,87	314,22	149,85	7,21
21.01	101	Суп картофельный с рисом	250	6,59	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	14,30	63,05	24,95	24,95	0,88
	259	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/115	54,00	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	Коипот 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
		Итого обед		73,60	11,77	10,37	100,73	541,73	0,23	16,45	0,31	15,54	88,18	136,93	53,25	3,18

Меню

для учащихся начальных классов (вторая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 22.01.2021г



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ас	Fe	
		Салат из свежих															
обед	24	огурцов, помидор с раст маслом	60	14,72	0,49	3,22	1,91	37,40	0,02	8,35	0,00	1,52	9,24	17,07	8,09	0,37	
	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	Гуляш из куриного филе	50/50	27,81	9,35	11,46	2,71	137,18	0,04	1,01	0,03	1,99	10,31	84,8	12,82	0,82	
	302	Гречневая каша (гарнир)	150	11,76	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15	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	
	350	Кисель	200	5,08	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86	0	0,05	1,61	1,53	0,8	0,02	
		Итого :		73,60	25,18	30,41	94,93	742,78	0,32	30,76	0,06	3,11	44,02	356,37	164,99	6,37	

