

«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 п.т. Безенчук»

Иванов М. А. ИИИ -

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организационного
комитета, ОДОУ СОШ № 4 п.т. Безенчук

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 (горячие завтраки)-родительская плата

для учащихся (первая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 11.01.2021г. -14.01.2021г.



Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
11.01																			
	174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	180/10/10	15,27	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110,88	0,55			
	15	Сыр порционно	25	15,22	5,75	5,97	0,00	90,00	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25			
		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			
	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			
		Йогурт в индий упаковке	125	20,85	6,25	1,88	10,63	87,50	0,04	0,63	0,01	0	140	107,5	16,025	0,13			
		Итого:		57,00	20,47	20,06	104,92	695,91	0,15	8,10	0,14	0,56	505,46	451,11	150,255	1,46			
12.01																			
	243	Сосиски "Молочные" отварные	60	21,53	6,27	13,19	0,91	148,43	0,1	0,00	0,00	0,30	12,82	77,09	8,98	1,03			
	128	Картофельное пюре	130,00	9,53	3,15	4,76	20,19	138,36	0,14	5,33	0,15	0,18	37,12	69,01	42,95	1,01			
		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			
	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:		57,00	14,38	31,01	78,45	653,55	0,31	11,33	0,22	0,81	80,34	201,6	70,73	2,93			
13.01																			
	223	Запеканка из творог с молоком стуч	145/20	47,20	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92			
	382	Каша с молоком	200	9,80	3,69	3,82	25,28	138,57	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98			
		Итого:		57,00	29,66	24,16	60,72	568,45	0,13	1,85	0,14	0,67	406,49	503,33	145,41	1,9			
14.01																			
	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			
	171	Каша гречневая (гарнир)	125	9,66	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 порционно	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	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			
	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:		57,00	20,83	21,98	105,58	716,65	0,31	7,94	0,09	3,66	225,96	367,25	179,82	5,68			

Меню (горячие завтраки)-родительская плата

для учащихся (первая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на

15.01.2021г



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	Е	Ca	Mg	Fe	
15.01	73	Икра кабачковая	50	5,27	1,4	6,3	5,98	85,4	0,01	4,90	0,11	2,97	28,7	25,9	10,5	0,49
	260	Гуляш из куриного филе	75/50	35,54	11,86	15,52	4,22	186,73	0,06	1,53	0,04	3,06	14,17	109,42	17,51	1,1
	171	Рис отварной рассыпчатый	160	10,53	3,46	7,31	33,77	193,27	0,02	0,00	0,03	0,29	1,4	58,28	18,05	0,49
		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
	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 :		57,00	19,32	29,57	86,62	648,56	0,04	12,43	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53

