

«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. ИИИ -

« 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 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
1.03.2021г. 2.03.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
01.03																	
завтрак	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	17,58	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84	
	209	Булочка слоеная	1/100	20,00	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49	
			Йогурт "Услада"	1шт	17,65	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+витамин С	200/15/7	3,87	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	12,93	19,56	84,89	564,04	0,16	27,61	67,42	2,29	332,18	313,37	76,87	1,66	
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	9,39	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	45,20	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	13,14	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	2,40	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	2,40	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	3,87	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 01.03		135,50	36,05	41,96	205,08	1348,06	0,77	46,88	67,86	5,19	422,29	711,1	314,23	10,01	
02.03	67	Винегрет овощной	40	4,35	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	35,85	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	2,88	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	2,40	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	3,87	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	18,55	28,57	96,60	693,98	0,15	22,64	0,35	4,48	48,44	192,23	59,56	2,14	
обед	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	15,69	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	23,16	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	Макароны 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	2,40	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)	80	19,74	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	2,40	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.	4,82	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1	
		Итого обед		76,40	22,66	21,94	128,95	783,50	0,35	111,07	0,29	3,37	146,85	290,14	106,13	4,14	
		ВСЕГО ЗА 02.03		135,50	41,21	50,51	225,55	1477,48	0,5	133,71	0,64	7,85	195,29	482,37	165,69	6,28	

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
03.03.2021г. 4.03.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества				
					В	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
03.03	260	Гуляш из куриного филе с соусом	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	
завтрак	171	Каша гречневая(гарнир)	150	13,14	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	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Кукуруза консервированная	30	4,78	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24	
	377	Кисель	200	5,76	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	
	Итого:			59,10	23,45	22,43	92,84	681,03	0,3	33,50	0,07	2,69	56,79	358,34	156,07	6,12	
обед	112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	200/12,5	13,48	3,93	3,46	16,64	111,80	0,09	12,20	0,23	0,28	14,21	68,2	21,39	0,93	
	266	Бифштекс из говядины с соусом	53/50	49,58	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	19	102,53	14,52	1,64	
	321	Гороховое пюре	150	6,51	15,96	0,06	32,76	253,50	0,3	0,00	30,00	8,06	75,36	252,1	46,73	80,06	
		Хлеб пшеничный	30	2,40	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	2,40	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	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		Итого обед:			76,40	35,29	18,73	92,44	739,44	0,51	12,77	43,75	8,79	136,77	498,53	104,74	84,05
Всего за 03.03:					135,50	58,74	41,16	185,28	1420,47	0,81	46,27	43,82	11,48	193,56	856,87	260,81	90,17
04.03	278	Тефтели из говядины	60/50	32,94	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	312	Картофельное пюре	150,00	16,49	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
		Икра свекольная	50,00	5,24	0,94	2,51	4,86	45,20	0,016	0,63	2,80		21,9	24,6	9,4	0,66	
		Хлеб пшеничный	30	2,40	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 +витамины С	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого завтрак:			59,10	9,45	12,73	43,58	396,47	1,236	6,21	35,95	2,94	85,38	142,96	65,05	2,36	
обед	42	Салат картофель с зелен горош и соевым соусом	60	7,14	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	11,07	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	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 изделия 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	2,40	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	2,40	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	12,18	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	25,41	33,54	104,24	803,24	0,33	37,84	0,36	6,18	99,27	312,3	98,84	4,44	
Всего за 04.03					135,50	34,86	46,27	147,82	1199,71	1,566	44,05	36,31	9,12	184,65	455,26	163,89	6,8

Меню
для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 5.03.2021г

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
05.03	289	Рагу из птицы(филе)	50/150	36,46	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68
завтрак		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Печенье или вафли	50	16,37	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	3,87	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	18,68	18,81	66,07	485,70	0,08	41,02	12,51	0,15	175,8	150,25	33,35	0,66
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	12,70	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	39,81	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22
	171	Капуста тушеная	145	14,27	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
		Хлеб пшеничный	30	2,40	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	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	349	Компот из сухофруктов+витами С	200	4,82	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Итого обед:		76,40	23,32	32,79	110,76	834,72	0,2	34,66	104,80	2,30	194,24	296,15	111,12	6,77
		ВСЕГО ЗА 5.03		135,50	42,00	51,60	596,46	1320,42	1,04	75,68	117,31	2,45	370,04	446,4	144,47	7,43

