

«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

1 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  
12.04.2021г. -13.04.2021г.

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>12.04</b>																	
завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	44,44	17,64	12,14	27,22	288,00	0,262	0,80	74,20	0,00	156,28	216,5	24,8	1,14	
		Рулет бисквитный	50	12,63	4,17	1,99	38,55	189,00	0,06	0	40,1	0	14,5	53,76	11	0,49	
	377	Чай с сахаром +витамины С	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>21,88</b>	<b>14,15</b>	<b>80,77</b>	<b>537,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,83</b>	<b>114,30</b>	<b>0,00</b>	<b>181,88</b>	<b>273,06</b>	<b>37,20</b>	<b>1,91</b>	
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	12,85	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	
	260	Гуляши из куриного филе	50/50	36,50	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	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	
		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	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	
		<b>Итого обед:</b>		<b>76,40</b>	<b>16,41</b>	<b>22,00</b>	<b>68,65</b>	<b>638,42</b>	<b>1,41</b>	<b>44,29</b>	<b>33,16</b>	<b>3,37</b>	<b>127,90</b>	<b>302,29</b>	<b>90,35</b>	<b>4,47</b>	
<b>Всего за 12.04:</b>				<b>135,50</b>	<b>38,29</b>	<b>36,15</b>	<b>149,42</b>	<b>1175,42</b>	<b>1,73</b>	<b>45,12</b>	<b>147,46</b>	<b>3,37</b>	<b>309,78</b>	<b>575,35</b>	<b>127,55</b>	<b>6,38</b>	
13.04	73	Икра кабачковая	30	3,88	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31	
завтрак	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	39,81	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00	57,6	88	14,52	1,22	
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
		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	
	349	Компот из сухофруктов+витамины 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	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>22,33</b>	<b>30,08</b>	<b>97,83</b>	<b>752,85</b>	<b>0,17</b>	<b>5,19</b>	<b>104,80</b>	<b>3,26</b>	<b>125,73</b>	<b>213,05</b>	<b>66,99</b>	<b>3,57</b>	
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	9,39	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2275	5,83	0,00	0,00	42,675	88,1	35,575	2,05	
	266	Бифштекс из говядины с соусом	53/50	50,51	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	19	102,53	14,52	1,64	
	302	Рис отварной	100	9,67	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,5	19,1	0,53	
		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	
		<b>Итого обед:</b>		<b>76,40</b>	<b>24,56</b>	<b>25,90</b>	<b>96,25</b>	<b>732,50</b>	<b>0,38</b>	<b>6,40</b>	<b>40,52</b>	<b>1,05</b>	<b>92,49</b>	<b>327,83</b>	<b>91,30</b>	<b>5,64</b>	
<b>Всего за 13.04</b>				<b>135,50</b>	<b>46,89</b>	<b>55,98</b>	<b>194,08</b>	<b>1485,35</b>	<b>0,55</b>	<b>11,59</b>	<b>145,32</b>	<b>4,31</b>	<b>218,22</b>	<b>540,88</b>	<b>158,29</b>	<b>9,21</b>	

## Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 14.04.2021г.

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	
<b>14.04</b>																	
завтрак	268	Котлета из говядины с соусом	50/25	35,19	7,05	13,34	9,01	184,22	0,5125	0,83	19,82	0,59	36,205	102,19	21,565	1,364	
	321	Капуста тушеная	150	14,69	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	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	342	Напиток из свежих ягод+витам С	200	6,82	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3	
		<b>И т о г о завтрак:</b>		59,10	14,29	25,82	81,55	615,50	0,62	92,63	19,82	2,83	180,21	240,94	91,37	65,44	
обед	67	Винегрет овощной	85	8,59	1,62	6,20	8,90	97,88	0,1	13,00	0,00	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	11,07	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
	259	Жаркое по-домашнему из филе кур	50/150	43,43	14,60	23,68	28,44	370,12	0,17	7,73	0,00	0,00	32,79	205,97	48,96	3,45	
		Хлеб пшеничный	30	2,40	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 рж-пшеничный	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	342	Компот из свежих яблок	200	8,51	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
		<b>И т о г о обед:</b>		76,40	22,23	35,65	98,66	789,19	0,42	41,01	0,00	5,99	127,37	364,50	115,56	6,74	
		<b>ВСЕГО ЗА 14.04</b>		135,50	36,52	61,47	180,21	1404,69	1,04	133,64	19,82	8,82	307,58	605,44	206,93	72,18	

## Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 15.04 по 16.04.2021г.

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		
15.04	260	Гуляш из куриного филе	50/50	36,50	6,59	14,07	2,14	162,68										
завтрак	202	Макароны отварные	150	8,19	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	382	Какао с молоком	200	12,01	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2		
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>18,63</b>	<b>22,64</b>	<b>75,85</b>	<b>583,21</b>	<b>0,22</b>	<b>1,57</b>	<b>0,01</b>	<b>2,82</b>	<b>171,57</b>	<b>262,23</b>	<b>56,58</b>	<b>4,27</b>		
обед	75	Икра свекольная	85	9,34	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,40	0,00	0,00	38,53	36,55	18,09	1,018		
	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	15,69	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,375	0	0	29,15	56,73	24,18	0,925		
	278	Тефтели из говядины	60/50	33,01	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,00	23,65	83,14	16,5	0,68		
	302	Гречневая каша	100	9,69	5,93	2,73	26,56	154,57	0,13	0,00	0,00	0,00	9,73	140	93,33	3,34		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	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 рж-пшеничный	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	377	Чай с сахаром и лимоном	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		
	<b>Итого обед:</b>		<b>76,40</b>	<b>21,20</b>	<b>17,00</b>	<b>119,08</b>	<b>765,87</b>	<b>0,36</b>	<b>33,19</b>	<b>33,01</b>	<b>0,78</b>	<b>126,66</b>	<b>386,32</b>	<b>179,90</b>	<b>7,42</b>			
		<b>ВСЕГО ЗА 15.04</b>		<b>135,50</b>	<b>39,83</b>	<b>39,64</b>	<b>194,93</b>	<b>1349,08</b>	<b>0,58</b>	<b>34,76</b>	<b>33,02</b>	<b>3,60</b>	<b>298,23</b>	<b>648,55</b>	<b>236,48</b>	<b>11,69</b>		
16.04		Сосиска отварная с соусом	50/50	24,10	5,58	10,00	3,91	127,95	0,0125	0,67	16,90	0,30	24,22	63,99	10,195	0,799		
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		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	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		
		Фруктовая нарезка(яблоко)	70	14,08	0,52	0,52	12,74	61,10	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>11,62</b>	<b>13,17</b>	<b>47,57</b>	<b>428,92</b>	<b>1,24</b>	<b>17,45</b>	<b>50,05</b>	<b>0,84</b>	<b>101,27</b>	<b>184,14</b>	<b>59,90</b>	<b>5,13</b>		
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	12,70	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
	70	Огурец соленый порционно	25	4,77	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3		
	289	Запеканка картофельная с мясом(филе кур)	50/150	38,45	22,95	28,81	27,31	448,28	0,34	6,59	27,59	0,00	58,55	390,55	146,41	5,28		
		Вафли Классические Элт	53	10,86	4,17	1,99	38,55	189,00	0,06	0	40,1	0	14,5	53,76	11	0,49		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	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 рж-пшеничный	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	349	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		
	<b>Итого обед</b>		<b>76,40</b>	<b>33,86</b>	<b>36,38</b>	<b>137,53</b>	<b>995,79</b>	<b>0,52</b>	<b>19,89</b>	<b>67,69</b>	<b>3,12</b>	<b>140,20</b>	<b>573,24</b>	<b>213,21</b>	<b>8,61</b>			
		<b>ВСЕГО ЗА 16.04</b>		<b>135,50</b>	<b>45,48</b>	<b>49,55</b>	<b>185,10</b>	<b>1424,71</b>	<b>1,76</b>	<b>37,34</b>	<b>117,74</b>	<b>3,96</b>	<b>241,47</b>	<b>757,38</b>	<b>273,11</b>	<b>13,74</b>		

