

«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 21.04.2021г. 22.04.2021г.

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		
21.04	260	Печень тушенная в соусе	50/50	28,21	13,32	8,82	3,81	160,00										
завтрак	202	Макаронные отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	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		
		Сыр порционнно	25	14,50	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33		
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,40	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	3	24	0	0,24		
		Итого:		59,10	24,66	17,02	98,21	654,80	0,17	9,50	0,08	2,83	45,53	210,99	40,37	2,81		
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		
	267	Шницель из говядины с соусом	50/50	45,85	12,50	43,68	6,58	372,00	0,38	0,54	41,70	0,00	12,12	145,86	25,92	2,16		
	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	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 обед:		76,40	37,30	47,90	109,31	1004,91	0,87	42,74	71,93	8,81	139,85	556,65	121,17	84,5		
		Всего за 21.04:		135,50	61,96	64,92	207,52	1659,71	1,04	52,24	72,01	11,64	185,38	767,64	161,54	87,31		
22.04	278	Квас из филе кур	75/30	33,01	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76	30,55	83,42	17,47	5,1		
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		
	70	Огурец соленый порционнно	20	3,80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3		
		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 и лимоном	200/15/6	3,40	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
		Итого завтрак:		59,10	18,91	17,62	157,27	534,89	1,41	11,55	50,15	3,06	101,1	203,87	65,77	6,79		
обед	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		
		Зеленый горошек консервированный	25	3,95	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24		
	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		
	304	Рис отварной	150	11,38	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		
	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	24,17	32,25	103,79	785,73	0,26	59,44	0,27	4,44	196,57	342,05	116,04	6,63		
		Всего за 22.04		135,50	43,08	49,87	261,06	1320,62	1,67	70,99	50,42	7,50	297,67	545,92	181,81	13,42		

