

«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

Питания детей в осеннее-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

24.02.2021г. - 25.02.2021г.

Дата	№ рецепт	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>24.02.</b>																
завтрак	208	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
	209	Картофельное пюре	150,00	10,89	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	40	3,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	14	Чай с сахаром +витамин 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
		Печенье	70	19,08	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>12,41</b>	<b>13,27</b>	<b>52,40</b>	<b>452,30</b>	<b>1,25</b>	<b>17,45</b>	<b>50,05</b>	<b>0,97</b>	<b>103,57</b>	<b>192,84</b>	<b>63,20</b>	<b>5,24</b>
обед	41	Салат из свежей капусты	100	4,36	1,34	5,07	8,65	84,15	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5
	102	Суп картофель с вермишелью	250	4,94	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,25	0	0	29,2	67,58	27,28	1,125
	260	Котлета из куриного филе с соусом	100/50	41,16	14,77	14,35	15,93	212,48	0,08	1,48	0,03	3,03	13,4	113,73	15,27	1,16
	312	Рис отварной	150	9,75	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	2,25	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	2,25	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 ягод	200.	11,69	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
	<b>Итого обед :</b>			<b>76,40</b>	<b>27,04</b>	<b>28,49</b>	<b>132,86</b>	<b>867,00</b>	<b>0,33</b>	<b>101,58</b>	<b>27,24</b>	<b>6,80</b>	<b>119,19</b>	<b>351,62</b>	<b>111,21</b>	<b>64,88</b>
<b>Всего за 24.02:</b>				<b>135,50</b>	<b>39,45</b>	<b>41,76</b>	<b>185,26</b>	<b>1319,30</b>	<b>1,58</b>	<b>119,03</b>	<b>77,29</b>	<b>7,77</b>	<b>222,76</b>	<b>544,46</b>	<b>174,41</b>	<b>70,11</b>
<b>25.02.</b>																
завтрак	73	Икра кабачковая	45	5,21	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31
	301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	38,29	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	40	3,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	349	Компот из сухофруктов+витам С	200	4,41	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>23,21</b>	<b>30,24</b>	<b>102,57</b>	<b>774,97</b>	<b>0,18</b>	<b>5,19</b>	<b>104,80</b>	<b>3,75</b>	<b>128,93</b>	<b>228,35</b>	<b>75,99</b>	<b>3,68</b>
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	11,17	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
	266	Бифштекс из говядины с соусом	53/40	48,95	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	19	102,53	14,52	1,64
	302	Гречневая каша	100	9,75	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	2,25	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	2,25	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	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>22,74</b>	<b>22,84</b>	<b>85,43</b>	<b>638,12</b>	<b>0,28</b>	<b>10,87</b>	<b>13,52</b>	<b>3,06</b>	<b>88,08</b>	<b>356,26</b>	<b>152,85</b>	<b>7,70</b>
<b>Всего за 25.02</b>				<b>135,50</b>	<b>45,95</b>	<b>53,08</b>	<b>188,00</b>	<b>1413,09</b>	<b>0,46</b>	<b>16,06</b>	<b>118,32</b>	<b>6,81</b>	<b>217,01</b>	<b>584,61</b>	<b>228,84</b>	<b>11,38</b>

## Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 26.02.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
26.02.																	
завтрак	268	Котлета из говядины с соусом	50/50	35,98	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 тушения	150	10,09	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	60	4,50	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	14	Масло сливочное порционно	10	6,50	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0,00	40,00	0,10	2,4	3	0	0	
	377	Чай с сахаром +витамин 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	
		<b>И т о г о завтрак:</b>		<b>59,10</b>	<b>16,31</b>	<b>33,16</b>	<b>86,33</b>	<b>708,46</b>	<b>0,63</b>	<b>33,26</b>	<b>59,82</b>	<b>3,12</b>	<b>177,21</b>	<b>249,44</b>	<b>85,67</b>	<b>5,75</b>	
обед	67	Винегрет овощной	100	10,23	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	9,73	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	2,25	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	2,25	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>		<b>76,40</b>	<b>22,23</b>	<b>35,65</b>	<b>98,66</b>	<b>789,19</b>	<b>0,42</b>	<b>41,01</b>	<b>0,00</b>	<b>5,99</b>	<b>127,37</b>	<b>364,50</b>	<b>115,56</b>	<b>6,74</b>	
		<b>ВСЕГО ЗА 26.02</b>		<b>135,50</b>	<b>38,54</b>	<b>68,81</b>	<b>184,99</b>	<b>1497,65</b>	<b>1,05</b>	<b>74,27</b>	<b>59,82</b>	<b>9,11</b>	<b>304,58</b>	<b>613,94</b>	<b>201,23</b>	<b>12,49</b>	

