

«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

Игорь М. [Signature]

« 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
26.04.2021г. -27.04.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
26.04												
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
	14	Масло сливочное поршюнно	15	9,75	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0,00	60,00	
		Батон	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
		И т о г о завтрак:	415	59,10	20,20	23,34	56,91	517,14	0,29	0,83	134,20	0,39
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
	260	Гуляш из куриного филе	50/50	29,01	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35
	312	Гороховое пюре	150,00	7,83	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	3,01	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
		И т о г о обед :	800	59,10	16,04	21,95	55,55	558,91	1,39	14,32	33,16	3,35
Всего за 26.04:			1215	118,20	36,24	45,29	112,46	1076,05	1,68	15,15	167,36	3,74
завтрак	73	Икра кабачковая	40	4,84	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08
	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
	202	Макаронь отварные	150	6,43	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	349	Компот из сухофруктов+витам С	200	4,82	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2
		И т о г о завтрак:	560	59,10	22,33	30,08	97,83	752,85	0,17	5,19	104,80	3,26
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
	266	Биточки куриные с соусом	75/50	27,62	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00
	321	Капуста тушеная	150	14,69	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
		Булочка	50	19,47	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
	377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
		Итого обед:	815	76,40	25,24	32,48	92,79	780,63	0,41	38,80	13,52	2,10
Всего за 27.04			1375	135,50	47,57	62,56	190,62	1533,48	0,58	43,99	118,32	5,36

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 1.04 по 02.04.2021г.

Дата	№ рецепт	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
28.04	260	Гуляш из куриного филе	50/50	36,50	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35
завтрак	202	Гречневая каша-гарнир	150	14,51	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95
		Хлеб пшеничный	60	4,80	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	3,29	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
		Итого завтрак:	515	59,10	15,17	22,17	78,03	569,86	0,21	21,24	0,02	2,94
обед	75	Икра свекольная	50	5,54	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,40	0,00	0,00
	96	Рассольник по-левоинградски со сметаной	250/10	15,69	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,375	0	0
	278	Рагу из кур	50/150	36,77	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	342	Сок	200.	12,00	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0
		Итого обед:	790	76,40	15,11	14,23	88,33	597,14	0,23	13,99	33,00	0,66
		ВСЕГО ЗА 28.04	1305	135,50	30,28	36,40	166,36	1167,00	0,44	35,23	33,02	3,60
29.04		Плов из филе кур	50/150	35,85	5,58	10,00	3,91	127,95	0,0125	0,67	16,90	0,30
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Батон	40	3,84	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Сыр порционно	20	12,34	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,87	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
		Итого завтрак:	507	59,10	10,46	10,64	62,89	388,23	0,07	0,73	16,90	1,08
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
	70	Огурец соленый порционно	25	4,77	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01			
	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
		Вафли Классические 3шт	53	10,86	4,17	1,99	38,55	189,00	0,06	0	40,1	0
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	349	Компот из сухофруктов	200.	4,82	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06
		Итого обед	798	76,40	33,86	36,38	137,53	995,79	0,52	19,89	67,69	3,12
		ВСЕГО ЗА 29.04		135,50	44,32	47,02	200,42	1384,02	0,59	20,62	84,59	4,20

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 30.04.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
30.04		Салат картофельный с зелен горош и соевым огурцом	85	10,42								
завтрак	268	Котлета рыбная с соусом	75/50	30,47	7,05	13,34	9,01	184,22	0,5125	0,83	19,82	0,59
	321	Рис отварной	150	11,38	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65
		Хлеб пшеничный	60	4,80	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
		И т о г о завтрак:	620	59,10	13,84	25,66	71,71	572,60	0,60	33,26	19,82	2,63
обед	67	Винегрет овощной	60	6,72	1,62	6,20	8,90	97,88	0,1	13,00	0,00	2,95
	88	Пиц 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
	259	Жаркое по-домашнему из филе кур	50/150	40,03	14,60	23,68	28,44	370,12	0,17	7,73	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	342	Компот из ягод	200.	12,18	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0
		И т о г о обед:	800	76,40	22,23	35,65	98,66	789,19	0,42	41,01	0,00	5,99
		ВСЕГО ЗА 30.04	1420	135,50	36,07	61,31	170,37	1361,79	1,02	74,27	19,82	8,62

