

«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
5.04.2021г. 6.04.2021г.

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	
05.04																	
завтрак	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	17,55	6,08	11,18	43,46	300,00									
		Батон	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84	
	14	Масло сливочное порционно	10	6,50	0,20	14,40	0,26	131,44	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
		Печенье слоистое	50	10,65	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	15,50	34,26	99,64	765,62	0,19	27,61	147,42	2,88	343,88	345,47	86,77	1,99	
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 свинины	50/15	28,11	10,15	28,90	2,67	310,00	0,27	0,00	0,00	0,00	22,65	126,95	164,55	2,95	
	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	
		Фруктовая нарезка(яблоко)	70	17,09	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	
	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	31,91	44,77	142,16	1104,44	0,94	120,09	0,38	2,04	196,63	578,51	403,56	11,97	
		ВСЕГО за 05.04		135,50	47,41	79,03	241,80	1870,06	1,13	147,70	147,80	4,92	540,51	923,98	490,33	13,96	
06.04	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 свинины	50/150	35,85	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,63	
		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	
		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	21,54	30,01	83,28	687,50	0,13	22,64	0,07	4,48	45,53	262,24	63,79	3,54	
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 6.04		135,50	44,20	51,95	212,23	1471,00	0,48	133,71	0,36	7,85	192,38	552,38	169,92	7,68	

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
7.04.2021г. 8.04.2021г.

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
07.04	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
	267	Шницель из свинины с соусом	75/50	48,21	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	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 обед:		76,40	37,18	48,03	109,28	977,16	0,86	18,74	71,94	8,91	133,59	551,06	125,14	84,49
		Всего за 7.04:		135,50	60,63	70,46	202,12	1658,19	1,16	52,24	72,01	11,60	190,38	909,4	281,21	90,61
08.04	278	Тефтели из свинины	60/50	25,96	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
	75	Икра свекольная	100,00	10,85	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 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	19,45	20,08	161,28	575,09	1,416	12,18	52,95	3,06	111,5	216,47	68,17	7,13
обед	42	Салат картофель с зелен горош и солен огурцом	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 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 8.04		135,50	44,86	53,62	265,52	1378,33	1,746	50,02	53,31	9,24	210,77	528,77	167,01	11,69

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 9.04.2021г

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			
09.04.	289	Рагу из птицы(филе)	50/150	36,46	10,95	16,49	16,04	235,66											
завтрак	70	Огурец соленый порционно	30	5,72	0,40	0,05	0,85	5,00	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68			
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,01				11,5	12	7	0,3			
		Печенье слоеное	50	10,65	3,35	3,78	36,03	191,50	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33			
		Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,08	0,00	20,00	0,00	9,875	37,485	13,9	0,715			
		Итого завтрак:		59,10	17,30	20,76	95,57	615,32	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2			
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	12,70	2,09	6,06	14,04	114,74	0,12	40,27	20,01	0,15	30,675	68,985	28,5	1,245			
		Кнели из филе кур с соусом	80/50	39,81	13,34	19,86	5,06	252,00	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19			
		Капуста тушеная	145	14,27	4,35	12,00	33,21	258,24	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22			
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45			
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,31			
		Компот из сухофруктов+витами С	200	4,82	1,16	0,30	47,26	196,38	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81			
		Итого обед:		76,40	23,32	32,79	110,76	834,72	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
		ВСЕГО ЗА 9.04		135,50	40,62	53,55	726,08	1450,04	1,04	74,93	124,81	2,45	224,915	365,135	139,62	8,015			

