

«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
9.03.2021г. -10.03.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.пе нность	Витамины				Минеральные вещества					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
09.03																		
завтрак	73	Икра кабачковая	35	4,80	0,45	2,18	2,43	31,17										
	301	Кисели из филе кур с соусом	80/50	38,29	13,34	19,86	5,06	252,00	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31		
	202	Макаронны отварные	150	8,19	5,10	7,50	28,50	201,90	0,04	1,46	104,80	0,00	57,6	88	14,52	1,22		
		Хлеб пшеничный	40	3,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
	349	Компот из сухофруктов+витами С	200	4,82	1,16	0,30	47,26	196,38	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		И т о г о завтрак:		59,10	23,21	30,24	102,57	774,97	0,18	5,19	104,80	3,75	128,93	228,35	75,99	3,68		
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		
	291	Плов из свинины	50/150	35,85	13,50	15,45	39,34	328,48	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25		
		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		
		Йогурт	1шт	21,32	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13		
		И т о г о обед :		76,40	24,58	22,88	102,78	692,87	0,23	12,72	12,78	6,85	231,49	362,61	98,81	4,10		
		Всего за 09.03:		135,50	47,79	53,12	205,35	1467,84	0,41	17,91	117,58	10,60	360,42	590,96	174,80	7,78		
10.03	243	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		
	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	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	15	Сыр порционный	15,00	11,68	4,60	4,78	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,1	176	100	7	0,2		
		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		
	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		
		И т о г о завтрак:		59,10	19,65	17,93	58,98	556,72	1,26	4,59	50,10	1,59	267,97	313,34	71,70	3,02		
обед	103	Суп картоф 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		
	289	Запеканка картофельная с мясом(филе кур)	50/150	34,45	22,95	28,81	27,31	448,28	0,34	6,59	27,59	0,00	58,55	390,55	146,41	5,28		
		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		
		Фруктовая нарезка(яблоко)	130	20,33	0,52	0,52	12,74	61,10	0,039	13,00	0,00	0,00	20,8	14,3	11,7	2,86		
		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.	12,18	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3		
		Итого обед:		76,40	30,73	32,98	111,66	869,64	0,57	87,24	27,59	0,86	145,75	553,73	219,79	70,83		
		Всего за 10.03		135,50	50,38	50,91	170,64	1426,36	1,83	91,83	77,69	2,45	413,72	867,07	291,49	73,84		

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
11.03.2021г. - 12.03.2021г.

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
11.03																
завтрак	268	Котлета из свинины с соусом	50/50	32,25	7,05	13,34	9,01	184,22								
	321	Капуста тушеная	150	10,09	4,35	12,00	33,21	258,24	0,5125	0,83	19,82	0,59	36,205	102,19	21,565	1,364
		Хлеб пшеничный	60	4,50	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	14	Масло сливочное порционно	10	6,50	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0,00	40,00	0,10	13,8	52,2	19,8	0,66
	350	Кисель	200	5,76	0,24	0,00	28,52	145,08	0	80	0	0,18	2,4	3	0	0
		Итого завтрак:		59,10	16,48	33,14	99,85	793,54	0,63	113,23	59,82	3,30	174,31	253,06	85,23	5,75
обед	67	Винегрет овощной	90	10,28	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	Жирное 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	Напиток из ягод	200	6,82	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Итого обед:		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
		ВСЕГО ЗА 11.03		135,50	38,71	68,79	198,51	1582,73	1,05	154,24	59,82	9,29	301,68	617,56	200,79	12,49
12.03																
завтрак	42	Салат картофель с зелен горош и солен огурцом	70	8,60	1,31	4,64	6,93	74,63	0,06	9,78	0,00	0,00	11,93	35,49	14,04	0,56
	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	17,04	81,82	10,32	1,08
	202	Макароны отварные -гр	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	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	377	Чай с сахаром и лимоном+ витамин	200/15/7	3,41	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		Итого завтрак:		59,10	16,29	26,63	72,09	594,73	0,26	12,85	0,01	2,82	64,37	191,01	47,46	3,19
обед	75	Икра свекольная	60	5,92	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,40	0,00	0,00	35,53	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
	268	Биточки из свинины с соусом	50/50	32,25	7,05	13,34	9,01	184,22	0,5125	0,83	19,82	0,59	36,205	102,19	21,565	1,364
	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	2,25	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
	382	Кисель с молоком	200	8,35	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		Итого обед:		76,40	24,25	22,52	116,47	821,44	0,83	13,94	19,82	1,25	257,75	504,48	200,13	9,91
		ВСЕГО ЗА 12.03		135,50	40,54	49,15	188,56	1416,17	1,09	26,79	19,83	4,07	322,12	695,49	247,59	13,10

