

«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 ОДОУ «СОШ № 4 пгт. Безенчук»

Иванов М. А. 08/09/20

« 08 » сентября 2020г.



Составлено

Председатель организационного  
комитета, ОДОУ СОШ № 4 пгт. Безенчук

Трунова О. В.

« 08 » сентября 2020г.

### Примерное 10-и дневное меню

Питание детей в осенне-зимний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области  
на 2020-2021 учебный год.

### Меню

для учащихся начальных классов (первая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчуковского района на период с 19.04.2021г. 23.04.2021г.

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		
19.04	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	17,55	6,08	11,18	43,46	300,00										
		Кондитерское изделие "Медовик"	75	20,03	1,40	6,30	5,98	85,40	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84		
		Йогурт "Усллада"	1шт	17,65	5,13	1,88	7,38	66,88	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49		
		Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13		
		<b>Итого:</b>		<b>59,10</b>	<b>12,93</b>	<b>19,56</b>	<b>84,89</b>	<b>564,04</b>	<b>0,01</b>	<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>14,8</b>	<b>12</b>	<b>10,4</b>	<b>0,2</b>		
20.04	291	Плов из филе кур	50/150	35,85	16,49	16,89	26,02	322,00	0,16	27,61	67,42	2,29	332,18	313,37	76,87	1,66		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,65		
		Кукуруза консервы	70	8,85	1,32	0,24	6,72	34,80	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00	-	20,20	84,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24		
		<b>Итого:</b>		<b>59,10</b>	<b>21,09</b>	<b>17,37</b>	<b>67,52</b>	<b>513,00</b>	<b>0,01</b>	<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>14,8</b>	<b>12</b>	<b>10,4</b>	<b>0,2</b>		
21.04	260	Печень тушеная в соусе	50/50	28,21	13,32	8,82	3,81	160,00	0,1	25,04	0,01	3,94	38,03	255,64	53,89	3,42		
		Макаронные изделия 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	0,03	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		
		Сыр порционнно	25	14,50	1,32	0,24	6,72	34,80	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	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24			
<b>Итого:</b>		<b>59,10</b>	<b>24,66</b>	<b>17,02</b>	<b>98,21</b>	<b>654,80</b>	<b>0,01</b>	<b>6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>14,8</b>	<b>12</b>	<b>10,4</b>	<b>0,2</b>				
22.04	278	Кнели из филе кур	75/30	33,01	12,83	14,80	112,34	237,00	0,17	9,50	0,08	2,83	45,53	210,99	40,37	2,81		
		Картофельное пюре	150,00	16,49	3,08	2,33	1,43	109,73	0,2	1,80	16,99	2,76	30,55	83,42	17,47	5,1		
		Огурец соленый порционнно	20	3,80	0,40	0,05	0,85	5,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,01				11,5	12	7	0,3		
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,40	0,32	0,20	28,07	111,76	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
<b>Итого:</b>		<b>59,10</b>	<b>18,91</b>	<b>17,62</b>	<b>157,27</b>	<b>534,89</b>	<b>0,01</b>	<b>6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>14,8</b>	<b>12</b>	<b>10,4</b>	<b>0,2</b>				
23.04	289	Жаркое по-домашнему с филе кур	50/150	40,03	10,95	16,49	16,04	235,66	1,41	11,55	50,15	3,06	101,1	203,87	65,77	6,79		
		Огурец соленый порционнно	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 Минутка	30	7,08	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+витамин 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		
<b>Итого:</b>		<b>59,10</b>	<b>17,30</b>	<b>20,76</b>	<b>95,57</b>	<b>615,32</b>	<b>0,01</b>	<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>14,8</b>	<b>12</b>	<b>10,4</b>	<b>0,2</b>				
								0,12	40,27	20,01	0,15	30,675	68,985	28,5	1,245			



