

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области в
г. Чапаевск

Главный санитарный врач
П. А. Чапала
« 02 » 09 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ТБОУ СОШ

с. Буренчужевка
Лезина Лезина И. П.



Примерное 10-и дневное меню

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

Согласовано,
председатель родительского комитета,
Егорова Е. В.

Сезон осень-зима

Категория- обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.цен ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
243	Сосиски "Молочные"	5/60	5,64	5,64	9,00	105,48	0	0,00	0,00	0,36	11,52	163,64	20,63	2,16
202	Макароньы отварные	100	3,46	2,97	20,61	123,07	0,04		0,13	0,54	2,53	23,74	4,61	0,51
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
	И т о г о :		13,83	9,30	69,41	434,57	0,14	2,80	0,13	1,50	37,65	279,62	52,28	4,12
ВТОРНИК														
174	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	10/10/200	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200.	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	И т о г о :		17,25	31,03	109,27	820,01	0,19	7,47	0,19	1,28	385,86	425,81	156,75	2,55
СРЕДА														
398	Блинчики с молоком сгущенным	5/135	10,61	18,83	69,28	489,68	0,22	0,16	44,68	2,00	152,7	195,13	45,67	2,02
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	И т о г о :		10,87	18,89	84,50	548,84	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06

ЧЕТВЕРГ

70	Огурец соленый порционно	50	0,28	8,75	0,56	4,55	0,01	1,75	0,00	0,04	8,05	8,4	4,9	0,21
294	Котлета из филе кур с соусом	50/80	10,22	2,24	15,05	175,22	0,06	1,50	0,05	2,36	20,16	88,05	13,68	0,92
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	80,27	9,73	40,58	287,25	0,2	0,00	0,04	0,63	15,25	197,15	130,46	4,39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6,00	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
			95,56	21,55	108,84	725,78	0,38	9,25	0,10	3,74	79,06	396,3	185,64	7,13

ПЯТНИЦА

73	Икра кабачковая	50,00	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62
243	Сосиски "Молочные"	5/60	5,48	12,60	0,02	139,93	0,06	0,00	0,01	0,31	11,66	62,59	7,38	0,84
312	Картофельное пюре	100,00	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из св ягод	200,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	И т о г о :		15,21	26,20	80,51	645,87	0,21	0,04		2,99	120,9	287,39	100,35	2,62
	ВСЕГО		152,72	106,97	452,53	3175,07	0,56	22,52	45,10	11,52	778,97	1585,79	541,53	18,48

Сезон осень-зима

Категория- обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энерге т.ценн ость	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
	Зелен горошек консер порц	45	6,18	1,39	0,09	2,92	18	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31
255	Печень по-строгановски	50/100	32,86	8,57	6,55	3,24	113,04	0,12	5,26	3,38	3,21	15,33	162,51	10,66	3,34
306	Гороховое пюре	150	6,69	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5	0,00	0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
342	Компот из св ягод	200	8,27	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	И т о г о :		58,47	26,00	36,95	217,16	498,39	0,68	11,36	4,01	24,69	186,3	389,1	87,66	9,26
ВТОРНИК															
	Кукуруза конс порц	35,00	5,39	0,88	0,16	4,48	23,20	0	1,6	0	0	2	16	0	0,16
301	Кнели из филе кур	45,00	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,07	0,02	0,27	19,19	100,56	18,4	0,58
139	Капуста тушеная	100,00	10,69	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,6	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	3,26	0,26	0,06	15,22	59,02		2,8		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	И т о г о :		58,47	13,90	39,44	181,06	324,91	0,08	25,47	0,72	23,97	185,79	181,97	48,23	1,69
СРЕДА															
398	Блинчики с молоком сгущенным	0,04	53,74	10,61	18,83	69,28	489,68	0,22	0,16	44,68	2,00	152,7	195,13	45,67	2,02
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	3,26	0,26	0,06	15,22	59,16		2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	И т о г о :		57,00	10,87	18,89	84,50	548,84	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	84	0,04	2,06
ЧЕТВЕРГ															
223	Запеканка из творога с молоком сгущ	20/150	42,40	25,97	20,34	35,44	429,88	0,09	0,55	0,12	0,66	281,37	357,13	38,41	0,92
1	Бутерброд с маслом	10/30	12,17	2,38	16,74	14,74	221,00	0,04	0,00	0,08	0,23	10,8	25,5	4,2	0,37
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	
377	Чай с сахаром	15/200	2,43	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
	И т о г о :		59,19	28,94	47,13	140,79	707,80	0,13	0,55	0,76	15,69	363,37	404,63	43,69	1,29
ПЯТНИЦА															
259	жаркое по -домаш из свинины	175	37,80	3,58	9,72	28,44	215,75	0,18	10,83	0,18	4,47	21,51	102,27	40,85	1,69
45	Салат из свеж капусты	100	4,20	1,01	3,80	6,49	63,11	0,02	24,34	0,16	1,73	27,58	20,63	11,37	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,6	0,07	0		0,56	14,8	71,2	22	1,08	

	Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,00	0,00	16	18	10	1,62
	Итого:		58,47	6,22	38,10	200,13	354,96	0,21	0,04		2,99	155,79	167,1	63,63	1,62
	ВСЕГО		291,60	85,93	180,51	823,64	2434,90	1,32	40,38	50,17	69,35	1046,75	1226,8	243,25	15,92

Категория- обучающиеся 11-18 лет

№ рец	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.цен ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ -ПОНЕДЕЛЬНИК														
70	Помидоры свеж порционно	50	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
101	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
301	Кнели из филе кур	85	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58
139	Капуста тушеная	100	2,75	5,49	13,13	110,83	0,04	22,6	0,11	2,89	73,1	53,67	27,58	1,07
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200.	0,32	0,20	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	Итого:		21,42	18,05	86,59	621,52	0,35	38,05	0,41	4,14	144,49	380,88	117,83	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРНИК														
70	Огурец соленый порционно	40	0,20	0,04	0,64	5,20	0,01	2,00	0,00	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	10/250	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
268	Котлеты из говядины с соусом	75/95	6,22	8,55	13,11	144,82	0,05	0,27	0,01	2,16	12,76	19,24	40,2	0,28
199	Гороховое пюре	150	15,25	5,57	36,13	258,29	0,5		0,02	0,43	67,27	169,29	65,34	5,21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66

	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		30,68	21,18	113,76	786,61	0,75	26,56	0,31	3,51	161,93	363,32	164,43	8,31
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ СРЕДА														
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	10/200	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
265	Плов из говядины	50/150	8,50	12,39	35,19	283,18	0,06	1,21	0,24	3,26	14,05	64,33	56,1	0,65
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
376	Чай с сахаром	15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		17,60	19,38	103,61	675,34	0,24	14,27	0,51	4,17	87,15	235,12	113,39	3,62
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ														
102	Суп гороховый	200	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01
266	Бифштекс из говядины	53	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16
202	Макароны отварные	100	5,20	4,46	30,93	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
350	Кисель	200	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02
	Итого:		22,91	22,24	109,59	757,28	0,46	14,88	3,29	4,08	79,05	248,54	118,57	4,69
	ВСЕГО		92,61	80,85	413,55	2840,74	0,56	93,76	4,52	15,90	472,62	472,62	514,22	#ЗНАЧ!

№ рец	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.цен ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА														

82	Борщ из свеж капусты со сметаной	10/200	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
265	Плов из говядины	50/150	9,44	13,77	39,10	314,64	0,07	1,34	0,256	3,64	15,61	71,48	62,34	0,72
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		18,54	20,76	107,52	706,80	0	2,80	0,00	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ-ПОНЕДЕЛЬНИК

70	Помидоры свеж порц	30	0,33	0,06	1,14	6,90	0,02	7,50	0,00	0,21	4,2	7,8	6	0,27
96	Рассольник ленинградский со сметаной	10/200	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,95
260	Гуляш из курин филе	50/100	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88
312	Картофельное поре	100,00	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	1,01
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200.	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	Итого:		22,32	24,48	109,37	762,30	0,44	27,61	0,51	3,83	119,69	377,2	130,98	5,05

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

103	Суп картоф с вермишелью	200	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	0,8
288	Бедро куриное отварное	100	26,40	24,43	3,21	283,99	0,13	3,8	0,08	0,54	38,37	228,62	27,57	1,98
202	Макароны отварные	апр.00	5,20	4,46	30,92	184,6	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		38,61	29,82	88,51	746,01	0,32	6,60	0,10	1,98	71,76	375,97	65,72	4,52

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ СРЕДА

45	Салат из свеж капусты	100	0,81	3,04	5,19	50,49	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
-----------	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-----	-----

88	Ши из свежей капусты со сметаной	10/200	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8
227	Минтай припущенный	80	10,80	5,33	2,34	99,19	0,07	0,64	0,05	0,43	33,61	113,85	19,52	0,93
312	Картофельное пюре	100,00	3,16	4,76	20,24	138,60	0,14	5,34	0,15	0,18	37,15	89,17	43,02	1,01
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:		23,78	20,15	91,65	666,58	0,42	49,74	0,60	2,88	165,53	384,72	124,93	4,82
	ВСЕГО		103,25	95,21	397,05	2881,68	0,56	86,75	1,21	8,70	359,78	359,78	322,47	14,43

	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ														
73	Икра кабачковая	50,00	1,88	6,81	9,98	107,84	0,03	13,39	0,05	3,19	31,93	49,37	26,31	1,46
101	Суп картоф с рисом	200	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88
278	Тефтели из говядины	60/110	3,44	8,63	9,11	126,42	0,03	2,07	0,01	2,81	12,95	24,52	24,88	0,29
304	Рис отварной	100	3,45	8,16	33,64	199,24	0,02	0	0,04	0,3	1,45	58,28	17,97	0,49
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Сок фруктовый в ассортименте	200.	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4
	Итого:		18,52	26,77	127,27	827,13	0,32	34,31	0,38	23,10	105,43	315,42	142,51	5,26
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА														
	Кукуруза конс порц	30	0,66	0,12	3,36	17,40	0	1,20	0,00	0,00	1,5	12	0	0,12
102	Суп картофельный с горохом	200	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01

294	Котлета из курин. Филе	100	12,53	11,61	15,87	184,78	0,07	1,20	0,02	2,99	12,42	101,18	13,66	1,03
316	Овощи припущенные с маслом	100,00	2,94	14,54	13,01	208,36	0,08	12,93	0,54	3,81	54,16	75,99	31,1	1,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,00	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08
342	Компот из свежих ягод	200.	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	И т о г о :		28,27	31,84	118,79	880,48	0,52	31,68	0,84	7,80	139,48	398,37	119,86	6,2
	ВСЕГО		46,79	58,61	246,06	1707,61	0,8	65,99	1,22	1,22	244,91	713,79	262,37	11,46