

«С О Л А С О В А Н О»
Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной Службы
Роспотребнадзора по Самарской области в
г. Чапаевск
Главный санитарный врач
« 02 / 09 / 2020 г. »

Директор ОМО «Орфей»
Л.А. Грош



Директор
ЗБОУ СОШ с. Ольгино
Минин С.В. Минин
Представитель родительского
общества

Минин С.В. Минин

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.

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак	Блинчики с молоком ступенным	180	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		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	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	548,70	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06		
обед	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	10,01	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19		
	Плов из говядины	50/150	59,23	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44		
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	И т о г о :		78,50	17,75	20,73	102,00	659,20	0,23	14,40	0,53	4,53	84,71	229,27	116,83	3,47		
завтрак	Омлет соевый порционно	35	5,25	0,28	8,75	0,56	4,55	0,01	1,75	0,00	0,04	8,05	8,4	4,9	0,21		
	Котлета из филе кур с соусом	75/50	25,54	10,22	2,24	15,05	175,22	0,06	1,50	0,05	2,36	20,16	88,05	13,68	0,92		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,76	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44		
	Компот из свежих ягод	200.	11,45	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 :		57,00	94,13	21,24	103,70	673,98	0,32	9,25	0,10	3,19	66,26	331,6	165,04	6,16		
обед	Зеленый горош порц	45	6,20	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31		
	Суп гороховый	250	7,44	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01		
	Бифтекс из говядины с соусе	53/50	48,27	5,86	12,39	3,50	151,81	0,04	0,67	3,00	2,34	17,05	14,2	46,16	0,16		
	Макароны отварные	150	5,75	5,20	4,46	30,93	184,60	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76		
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Кисель	200	5,84	0,03	0,02	16,68	62,69	0	3,86		0,05	1,61	1,53	0,8	0,02		
	Итого:		78,50	23,51	22,30	106,99	727,68	0,49	19,38	3,31	4,15	84,05	263,44	125,22	4,78		
	ВСЕГО		271,00	146,26	83,16	397,19	2609,55	0,56	45,99	48,62	13,88	390,52	390,52	453,6	16,47		

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак	Икра кабачковая	90,00	9,30	1,78	8,01	7,60	108,58	0,02	6,23	0,13	2,76	36,49	32,93	13,35	0,62				
	Сосиски "Молочные"	60,00	22,36	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08				
	Картофельное пюре	150,00	10,89	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04		0,04	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Компот из свежих ягод	200.	11,45	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 :		57,00	14,89	27,36	77,49	616,82	0,31	17,81	0,30	3,45	113,48	241,92	82,69	3,35				
обед	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	10,31	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19				
	Плов из говядины	50/150	59,23	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04		0,04	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07		0,56	0,01	14,8	71,2	22	1,08				
	Чай с сахаром	200/15	2,96	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
	И т о г о :		78,50	17,75	20,73	102,00	659,20	0,23	14,40	0,53	4,53	84,71	229,27	116,83	3,47				
обед	Зеленый горош пори	40	6,18	1,39	0,09	2,92	18,00	0,05	4,50	0,02	0,09	9	27,9	9,45	0,31				
	Печень по-строгановски	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				
	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04		0,04	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Компот из свежих ягод	200.	8,27	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 :		57,00	28,57	12,73	89,80	596,29	0,72	15,76	3,43	3,89	114,4	397,7	101,45	9,5				
обед	Помидоры свеж пори	55	9,54	0,55	0,10	1,90	11,50	0,03	12,50	0,00	0,35	7	13	10	0,45				
	Рассольник по -ленинградски со сметаной	250/10	12,03	2,28	6,18	17,38	137,26	0,1	7,55	0,31	0,25	25,4	70,5	27,15	0,95				
	Гуляш из курин филе	50/50	28,04	9,48	12,41	3,38	149,38	0,04	1,22	0,04	2,45	11,34	87,53	14,01	0,88				
	Картофельное пюре	150,00	10,89	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07		0,56	0,01	14,8	71,2	22	1,08				
	Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,50	16	18	10	18	0,4				
	Итого:		78,50	22,43	24,29	94,74	683,54	0,44	30,61	0,50	19,83	121,69	367,4	139,78	5,21				
	ВСЕГО		271,00	83,64	85,11	364,03	2555,85	0,56	78,58	4,76	31,70	434,28	434,28	440,75	21,53				

Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак																
Кукуруза консерв. порц	35,00	5,39	0,88	0,16	4,48	23,20	0,06	1,60	0,00	0,00	2	16	0	0,16		
Кнели из филе кур с маслом	80/5	34,66	9,38	9,15	5,71	131,76	0,04	0,6	0,02	0,027	19,19	100,56	18,4	0,58		
Капуста тушеная	150	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44		
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	2,80		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
И т о г о :		57,00	16,31	15,18	57,98	420,01	0,18	27,60	0,13	2,97	105,09	197,77	52,42	2,29		
Суп картофель с вермишелью	250	4,16	2,42	2,70	18,16	108,35	0,08	10,35	0,25	1,4	13,18	51,17	18,7	0,8		
Бедро куриное отварное с соусом	150/30	54,36	26,40	24,43	3,21	283,99	0,13	3,8	0,08	0,54	38,37	228,62	27,57	1,98		
Макаронны отварные	150.	5,71	5,20	4,46	30,92	184,6	0,06		0,02	0,81	3,79	35,61	6,91	0,76		
Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44		
Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08		
Компот из свежих ягод	200.	8,27	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 :		78,50	40,30	32,63	114,00	859,50	0,39	20,15	0,36	3,47	92,94	424,6	91,18	5,26		
завтрак																
Блинчики с молоком стуженым	180	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		
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,26	0,26	0,06	15,22	59,016	0	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	548,70	0,22	2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06		
обед																
Салат из свеж. капусты	50	2,08	0,67	2,54	4,32	42,08	0,01	16,23	0,10	1,16	18,39	13,76	7,58	0,25		
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,35	2,00	6,09	9,50	100,88	0,06	21,49	0,28	0,25	43,1	53,45	22,05	0,8		
Минтай припущенный	80/5	38,73	10,80	5,33	2,34	99,19	0,07	0,64	0,05	0,43	33,61	113,85	19,52	0,93		
Картофельное пюре	150,00	10,89	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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44		
Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08		
Компот из свежих ягод	200.	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
Итого:		78,50	22,91	19,76	98,11	663,31	0,4	49,70	0,59	2,74	169,85	379,43	130,17	4,71		
ВСЕГО		271,00	90,39	86,46	354,59	2491,51	0,56	100,41	45,76	11,19	523,38	523,38	320,28	14,32		

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
завтрак	Запеканка из творог с молоком сгущ.	150/20	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					
	Бутерброд с маслом	20/20	11,64	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05	0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72					
	Чай с сахаром	200/15	2,96	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00		0,00	0	0	0	0					
	И т о г о :		57,00	35,04	39,06	70,01	784,13	0,14	0,72	0,24	0,98	512,97	512,63	52,76	1,64					
обед	Икра свекольная	120	10,34	2,50	9,08	13,30	143,78	0,04	17,86	0,06	4,25	42,57	65,82	35,08	1,94					
	Суп картоф с рисом	250	6,58	2,00	2,30	17,18	99,23	0,09	14,85	0,28	0,18	14,3	63,05	24,95	0,88					
	Тефтели из говядины	60/50	29,69	3,99	10,12	11,21	150,83	0,04	2,47	0,03	2,9	20,18	32,62	27,17	0,39					
	Рис отварной	200	13,89	4,60	10,88	44,86	265,65	0,03		0,05	0,4	1,93	77,7	23,96	0,66					
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Хлеб рж-пшеничный	40	3,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Сок фруктовый в ассортименте	200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,42	16	18	10	18	0,4					
	И т о г о :		78,50	20,05	33,22	138,39	906,29	0,33	39,18	0,42	24,33	119,78	346,39	156,76	5,79					
	завтрак	Салат из свежей капусты	100	4,20	1,34	5,07	8,65	84,15	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5				
Жаркое по-домашнему из свинин		50/150	37,80	10,56	23,68	28,44	370,12	0,41	10,83	0,18	4,67	24,8	179,35	52,13	2,51					
Хлеб пшеничный		40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44					
Сок фруктовый в ассортименте		200.	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4		16	18	10	18	0,4					
И т о г о :			57,00	4,04	0,32	37,64	171,20	0,06	4,00	0,00	16,04	26	36	23,6	0,84					
Кукуруза консер порц		65	8,64	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24					
Суп картофельный с горохом		250	7,44	5,07	4,50	19,32	139,78	0,23	10,35	0,27	0,26	29,8	87	34,3	2,01					
Котлета из курин, филе с соусом		100/50	34,52	13,44	14,10	19,37	225,47	0,08	1,87	0,05	3,13	24,47	114,69	17,48	1,19					
Овощное рагу		200,00	14,63	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		40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,00	2,92	0,52	14,20	75,60	0,07			0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Компот из свежих ягол	200.	8,27	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2					
	Итого:		78,50	29,05	34,42	120,13	890,97	0,51	33,55	0,87	7,92	149,03	410,88	120,88	6,26					
	ВСЕГО		271,00	88,18	107,02	366,17	2752,59	0,56	77,45	1,53	49,27	807,78	807,78	354	14,53					