

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



Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грош



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

Минин
Н.В. Веденкова

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	Витаминный состав							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Соеиски "Моложные" с соусом	120/35	45,03	13,17	28,13	4,27	325,35	0,21		0,47	0,02	0,70	34,07	163,64	20,63	2,16			
Макаронные 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			
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			
Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04				0,04	8	26	5,6	0,44			
И т о г о :		57,00	21,67	32,97	69,85	664,17	0,31		3,27	0,04	1,56	48,66	226,79	33,98	3,4			
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,58	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06		1,3	0,06	0,28	124,66	187,11	110	0,55			
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	27,97	8,87	18,67	19,56	297,40	0,05		0,17	0,12	0,32	231,6	155,5	14,35	0,72			
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	15,06	30,64	99,27	744,41	0,12		7,47	0,19	0,72	371,06	354,61	134,75	1,47			
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	59,16	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	548,84	0,22		2,96	44,68	2,01	155,5	196,67	46,51	2,06			
Огулец 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		0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44			
Компот из свежих фруктов	200	11,45	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01		6,00	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			
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 "Моложные"	60,00	22,36	5,48	12,60	0,02	139,93	0,06		0,00	0,01	0,31	11,66	62,59	7,38	0,84			
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	40,00	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04		0,00	0,00	0,04	8	26	5,6	0,44			
Компот из св ягод	200,00	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	13,78	25,89	75,37	594,07	0,21		0,04		2,99	108,1	222,69	79,75	1,65			
ВСЕГО		285,00	155,51	129,63	432,69	3225,47	0,56		22,99	45,01	10,47	749,58	1332,36	460,03	14,74			

Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Зелен горошек 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
Печень по-строгановски	50/50	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	95,2	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44						
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 :		57,00	28,41	12,69	89,60	593,49	0,72	11,36	3,42	3,93	103,6	388,9	91,85	9,7						
Кукуруза консерв	35,00	5,39	0,88	0,16	4,48	23,20	0	1,6	0	0	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	0,07	0,02	0,27	19,19	100,56	18,4	0,58						
Карпаса тушеная	150,00	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	40,00	3,00	3,04	0,32	9,44	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	59,02		2,8		0,01	2,8	1,54	0,84	0,04						
И т о г о :		57,00	16,31	15,18	43,50	420,01	0,12	25,47	0,13	3,21	103,09	181,77	52,42	2,13						
Блинчики с молоком стученым	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	59,16		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						
Запеканка из творога с молоком стуч	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	30/15	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						
Чай с сахаром	200/15	2,43	0,20	0,05	15,01	56,85	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0						
		57,00	28,55	37,13	65,19	707,73	0,13	0,55	0,20	0,89	292,17	382,63	42,61	1,29						
жаркое по - домашн из свинины	50/200	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						
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	40	3,00	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04			0,04	8	26	5,6	0,44						
Сок фруктовый	200	12,00	1,00		18,20	76,00	0,02	4	0,00	0,00	16	18	10	1,62						
И т о г о :		57,00	8,63	13,84	72,57	450,06	0,21	0,04		2,99	73,09	166,9	67,82	2,06						
ВСЕГО		285,00	92,77	97,73	355,36	2720,13	1,4	40,38	48,43	13,03	727,45	1204,2	254,74	17,24						