

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

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

Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грошева



Директор
Н.Т.Т.

ГБОУ СПО «Самарский техникум пищевой промышленности»
В.Н. Шинкина
Председатель УС Юдина Ирина Е.В.



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.

Сезон осень-зима

Категория- обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	Макароны 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 стуженным	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

	BCEFO	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	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Зелен горошек консер порц	45	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	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	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	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 :		29.84	13.00	94.74	645.29	0.78	11.36	3.42	4.48	116.4	453.6	112.45	10.67
ВТОРНИК														
	Кукуруза конс порц	35.00	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	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	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	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 :		17.74	15.49	58.64	471.81	0.18	25.47	0.13	3.76	115.89	246.47	73.02	3.1
СРЕДА														
398	Блинчики с молоком сгущенным	0.04	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		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	84	0.04	2.06
ЧЕТВЕРГ														
223	Запеканка из творога с молоком сгущ	20/150	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	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	0.39	10.00	75.6	0.07	0		0.56	14.8	71.2	22	1.08	
377	Чай с сахаром	15/200	0.20	0.05	15.01	56.85	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0
			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	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	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	1.00		18.20	76.00	0.02	4	0.00	0.00	16	18	10	1.62
	И т о г о :		10.06	14.15	77.71	501.86	0,21	0.04		2.99	85.89	231.6	88.42	2.7

	BCEFO	97.45	108.66	456.38	2875.60	#3HAЧ!	40.38	48.99	28.93	837.05	1420.3	317.62	19.82
--	-------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------