«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Управлення Федеральной службы

Роспотребнадзора по Самарской области

в г. Чапаевск

Главный сапитарный врач

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

OOO «HIMK»

Ціамионов Р.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ГБОУ СОШ №9

т.о. Чапаевск

Каткасова Э.А.

#### Примерное 10-и дневное меню

питация детей в осение-зимний период, носещающих: ГБОУ СОП №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21и ГЬОУ СОНІ «Центр поразования» г.о. Чапаевск.

2020-2021 учебный год.

Lower Land & March March Color of the March Color o

31. ds. 2020\_

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

- 1. Сборных резелтур блюд и кульпарных изделяй для предприятия общественного гания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Г. Лапшиной 2004года
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией .Н.А. Лупся 1997г.

Проводится витаминизация С третьих блюд.

### Категория обучающиеся 7-10 лет

#### 1-ая педеля понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Мясся порции, г.	Hum	свые веп	ества, г.	Энергетиче ская ценность, ккал		Витами	іны, мі		Mun	еральные	всіцества,	, MI
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы		BI	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	100	12.3	34,1	1,9	365	0.184	0.000	0,008	6,248	23,78	146	18,04	1,392
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	7.2	27.5	202	0.200	(1,000	0	0	10_22	0	0	3,09
601	Соус гоматный	50	1,400	5,10	3,1	61	0.035	5.625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Чай с личоном	200/15/7	0,3	0,00	15,21	60,0	0	2,842	0	0	0	0 -	0	()
	Хаеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78.31	0.117	0.123	0	(,192	1.815	180,0	0.123	0,258
	Хлеб ржано-шпеничный	30	1,32	0,47	9.53	48.52	0,078	0.075	0	C.144	1,59	0,006	0.126	0,162
	Яблоко	lur												
	Всего и заиграк		23.1	47.90	72.05	814,83	0,614	8.665	0,008	2,199	51,485	150,912	19,509	5.362

#### Сезон осень-зима

### Категория -обучающиеся 7-10 ист

#### 1-ая неделя вторинк

<i>№</i> Peu	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	- 11иш	свыс всш	CC183, f.	Энергетиче ская пенность, кка.1		Витами	іны, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы		BI	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
366	Запсканка из творога запеченная со еметаной	150	26.3	15,47	36,48	4]4	0	0.854	0	0	٥	0	0	0
3	Смр	35	4.7	12,03	0,09	127,00	0,090	0,000	0	1,18	7.8	60,6	7.5	0.66
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	31.4	0,4	124,0	{J	0,000	0	0	0	0	(1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	00,1	14,81	78,31	0.117	0,123	[]	0.192	1.815	0.081	0.123	0.258
	Хлеб ракино-пшеничный	30	1.32	0.47	9,53	48,52	0.078	0,075	0	0,144	1,59	0.006	0.126	0,162
	Всего в завтрак		35,08	64,67	56,04	791.83	0.285	1,052	1)	0.516	11,205	60,687	7,749	1.08

### Категория -обучающиеся 7-10 лет

### 1-ая педеля среда

Ng Pen	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пиш	свыс всш	ества. г.	Эпергетиче ская ценность, ккал		Витами	ны, мг		Мин	еральные	веществ	a, Mr
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы		BI	C	٨	E	Ca	P	Mg	Le
297	Каши молочная «Дружба»	200	5,20	3,4	30.8	180,4	0.048	0.000	0	2.2	7.123	0,101	0.048	2,003
705	Напиток из шиловника	200	0,4	9,00	23,6	94.00	0	130,00	0	0	0	0	Ū	0
	Хлеб пшеничный	30	2.16	1,00	14,81	78,31	0.117	0.123	0	0.192	1.815	0.081	0.123	0.258

Хлеб ржано пшеничный	30	1.32	0,47	9,53	48.52	0,078	0,075	0	0.144	1,59	0,006	0,126	0.162
Фрукты	lurr	0,60	0.60	14,70	70,50	0.045	15,000	0	1,3	24	16,5	13,5	3,3
Всего и завтрак		9.68	5.47	93,44	171.73	0.74	145,198	- 0	3,088	86.108	129,688	59,057	9,24

## Категория --обучающиеся 7-10 лет

#### 1-ая педеля четверг

№ Pen	Прием инщи, наименование блюда	Масса порции, г.	Hom	евые всш	ества, г.	Энергетиче ская пенность, ккал		Витамі	иньс, мг		Мин	еральны	е вешества	а. мг
	3ABTPAK		белки	жиры	<b>УГЛСВОДЫ</b>		BI	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
347	Рыба, туписная в томате с овощами	100	13.33	8.90	5.80	157,84	0,150	6.750	0,02	3,13	22,45	126.7	19,61	0.79
511	Рис отварной	100	2,76	3.70	22,50	134,55	0,120	0,000	0	)	25.42	0.01	2,16	U.77
692	Кофейный напиток	200	0,9	1.40	16.20	780,00	0	0.00	0	()	0	0	0	0
337	Яйшо вареное	1шъ/40 грамм	5_1	4,6	,O,O,	63,0	0.07.	0,0	100,0	0,18	22,0	7.7,0	5,0	0,1
	Хаеб пистичный	30	2.16	1,00	14,81	78,31	0.117	0,123	0	0, 92	1,815	0.081	0.123	0,258
	Хлеб ржано-шпеничицій	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0.078	0.075	0	0, 44	1,59	0,006	0,126	0,162
	Ноэго в заптрак		25,57	20,16	68,84	1262.22	0:535	6,948	100,02	3.646	73,285	203.79	19,038	2,98

### Категория -обучающиеся 7-10 лет

#### 1-ая неделя пятница

Ng Pen	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пиш	СВРІЄ ВСІІ	ества, г.	Энергетиче ская цеппость, ккал		Витами	вин, мг		Мин	сральны	е веществ	а, мі
	<b>3ABTPAK</b>		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ся	Р	Mg	Fe
423	Бефстроганов из говящины	50	15.99	8.2	9,63	176.53	0,074	0,326	0	2,069	26.53	0.357	0,347	0,168
508	Каша гречнения риссыпчатая	100	2,65	4,66	21,02	136,96	0.15	25.65	0	0,135	14,79	71.39	29.51	1,17
685	Чай с мелюм	200	0.4	0,0	24.1	95.00	0	2,842	0	Û	U	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1.00	14.81	78 41	0,117	0,123	0	0.192	1.815	180,0	0,123	0 258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.47	9.53	48,52	0,078	0.075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0.162
	Всего в зантрак		22,28	14,33	70,2	503.48	0.419	29,016	0	2,54	44,525	7-1,83-4	30,106	1,758

# Категория -обучающиеся 7-10 дет

#### 2-ая педеля понедельник

№ Peu	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции.	Пиц	errie ucii	ества. г.	Энергетиче ская пенность, ккал		Витамя	ины. мг		Мин	срадыные	веществ	а, мі
	3ABTPAK		белки	жиры	ут.леподы		B1	C	Α	E.	Ca	Р	Mg	Fe
413	Спонски отварные с маслим	100	6.00	14,53	0,54	157.11	0,019	0.000	0	0,285	15.7	79,22	8.55	1.042
332	Изделия макаронные	100	3.89	2.86	23.69	135,92	0.060	0,000	0	0	18.33	0.01	2.04	0,73
693	Какао	200	4.9	5.0	32,500	190,0	0	0,000	0	0	0	0	0	- O
3	Сыр (порционно)	30	1 7,8	7,95	1,05	106.68	0,009	0.84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27

Хлео пиненичный		30	2,16	1,00	14,81	78,31	0,117	0.123	0	0.192	1,815	0.081	0,123	0,258
Хлеб ржяно пшеничны	й	30	1.32	0.47	9.53	48,52	0,078	0,075	0	0.144	1,59	0.006	0,126	0,162
Всего в наиграк			23.13	27,21	101,32	741,34	0.283	1.038	0,12	0.711	338,935	241,317	25,839	2,462

### Категория - обучающиеся 7-10 лет

### 2-ая педеля вторник

№ Peu	Прием пиши, наименование блюдя	Масса порции, г.	11nu	CBLIC REIN	цества, г.	Энергегич еская ценность, кка.1		Витамі	пны, мг		Мзен	перальный	е веществ	2, MF
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы		81	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
498	Котлеты рубленные (из мяса птицы)	53	15.79	8,2	9,63	176,53	0.074	0,326	0	2,064	26,33	0.357	0,347	0.168
302	Каша пиненичная	100	2.65	4,66	21,02	136,96	0.15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1.17
701	Сок фруктовын	200	1,0	0.00	25,40	110,0	0,040	8,000	0.44	1,6	40	36	20	0.4
23	Салат овешной	50	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15,00	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	10	14,81	78,31	0,117	0.123	C 0.	0.192	1,815	0,081	0.123	0.258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.47	9.53	48,52	0.078	0,075	0	0,141	1,59	0.006	0.126	0,162
	Всего в чалтрак		23,52	14.93	95.09	620,82	0,501	49,174	0.44	1,44	108,53	127,334	63,606	5,458

### Категория обучающиеся 7-10 лет

### 2-ая неделя среда

Рец	Прием пищи, наимснование блюда	Масся порции, г.	Hnw	ebije beli	ествя, г.	Эпергетиче ская ценность, ккал		Витами	ны, мг		Мин	еральныс	с всществ	a, MF
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы		BI	C	A	E	Ся	р	Mg	Fe
451	Шинцель (говяжий) с маслом	53	16,78	17,46	0.11	224,60	0.056	0,326	()	264	9.86-1	0.12	0.072	2,368
214	Капуста гушеная	100	2.60	2.29	10,88	76,19	0.05	25,65	0	0.01	59.22	2,32	0.59	0.91
639	Компот из сухофруктов	200	0.5	31,5	0,4	124,00	0,000	0.000	0	0	U	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1.00	14,81	78.31	0,117	0.123	0	0.192	1.815	0,081	0.123	0.258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0,47	9,53	48,52	0.078	0,075	0	0.144	1,59	0,006	0.126	0.162
	Восго в заверак		24.82	21,62	87,03	6-12,42	0,301	51,978	0	2,986	72,489	2,527	0.911	3,698

#### Категория - обучающиеся 7-10 лет

### 2-ая неделя четверг

№ Pen	Прием пицип, наименование вдолда	Масса порции, г.	Hnu	entie ren	цествя, 1.	Энергетиче ская ценность, ккал		Витами	ны, мг		Мия	еряльные	с веществ	а, мг
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы		BI	C	Α	E	Ся	Р	Mg	Fe
388	Биточки (из рыбы трески)	50	14,08	3,0	10.00	126.0	0.074	0,326	0	2,069	26,33	0.357	0,347	0.168
511	Рис отварной	100	5.84	4.29	35,54	203,88	0,09	0	0	0	27,495	0.015	3,06	1,095
686	Чай с лимсиом	200	0.3	0	15.21	60,00	0	2,842	()	0	0	0	0	0
-13	Сатат из капусты	50	0,6	0.6	14,7	70.5	0,045	15,00	0	0,3	24	16.5	13,5	2.3
	Хаеб тиеничный	30	2.16	1,00	14,81	78,31	0.117	0.123	()	0.192	1,815	0,081	0,123	0,258

The state of the s	1.54											
Хлеб ржано-питеничный	30 1,32	0.47	9,53	48.52	0.078	0.075	0	0.144	1.59	0,006	0.126	0.162
D	24.17	0.74	A.A. mire				-					
Всего в завтрак	24,16	9,36	99,79	590,37	0.404	18.366	0	2,705	81.23	16,949	17,162	1,983
										- 44 4 4 4 4	1 / 2   6 / July 1	., . 0

## Категория -обучающиеся 7-10 лет

#### 2-ая неделя пятница

Nº Pen	Прием пищи, пяименование блюда	Масса порции, г.	Пен	евые веш	ества, г.	Энергетиче ская ценность, кка.1		Витами	ны, мг		Мин	сральные	веществ	ł, Mi
	3ABTPAK =		белки	жиры	углеводы		BI	C	A	E	Ca	P	Me	Fe
413	Плов из говядник	150	29,5	16.1	52,2	478,00	0,165	0.900	-U	2.535	28.2	155.3	19.32	3
692	Кофейный напиток	200	1.8	2.8	32,4	156.00	0,000	0.440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пиненичный	.30	2.16	1,00	14.81	78,31	0.117	0.123	0	0,192	1.815	180.0	0,123	0,258
	Хлеб ржано-шиеничный	30	1,32	0.47	9.53	48,52	0,078	0.075	()	0,144	1.59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		34.78	20,37	108.94	760.83	0.36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3.992

#### -Сезон осень-зима-

### Категория -обучающиеся 11-18 лет

#### 1-ая неделя понедельник

№ рсц	Прием пиши, наимспование блюда	Масса порнии, г	Itu	исвые пер	ества, 1.	Энергетиче ская ценность, ккал		Витамі	ины, мг	7	Мин	сральные	вешеств	a. Mr
	ОБЕД													
77	Кабачковая ихра	50	0.86	5,01	5.36	70.94	0.035	5,625	0	1,215	14,08	4,825	1.22	(),46
88	Щи из свежей капуеты	200	11,10	14,40	9,62	213,37	0,1	34,78	0,025	2.3	59,05	26,55	12,78	1,65
508	Кана гречневая	150	7.38	5,29	38,11	237,41	0.3	0,000	0	0	15.33	0	0	4,635
113	Сосиска отварная	100	10.50	18,20	1.23	210,71	0.184	0,000	0,008	C.248	23 78	146	18,04	1,392
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0,00	15,21	60,00	U	2,842	0	i)	0	0	0	D
	Хлсб пшеничный	60	1.32	2.00	29,62	156,62	0.234	0,246	0	C_384	3.63	0,162	0.264	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0.47	9,53	48,52	0.078	0,075	0	G,144	1,59	0,006	0.126	0.162
	Всего обед	-	34.92	40.36	103,32	686,25	0.896	37,943	0,033	3,076	103.38	172,718	31,21	7,839

#### Сезон осень-зима

# Категория обучающиеся 11-18 лет

#### 1-ая неделя вторпик

No Pen	Присм пищи, паименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г.	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества, мі
		r.		ценность,		
				ккал		

ОБЕД		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
Свекла порционно	50	0,75	2,75	4.2	44,5	10,0	2,85	0.0	C,0	16.5	0.0		0,65
Сул с рыбвыми консервами	200	2,18	2,68	17.05	101,37	0,1	17,35	0.025	0.125		54.38		0,9
Илов с курицей	50/150	11.4	9.8	27.15	224,50	0.13	0,12	0	0.11		1 4	5	0,66
Компол из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	214,80	0		0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.32	2,00	29,62	156,62	0.234		0	0.384	1.61	0.162	0.746	0,516
Х теб ржано-пшеничный	30	1.32	0.47	9,53	48,52			0			-		0,162
Всего обел		21.93	18.1	139.25	790,31	0.552	20.641	0.025	0.753	54,32	55,94		2.888
	Свекла порционно Суп с рыбными консервами Илов с курицей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хтеб ржано-пшеничный	Свекла порционно         50           Сул с рыбными консернами         200           Илов с курмией         50/150           Комнот из сухофруктов         200           Хлеб пшеничный         60           х теб ржаво-пшеничный         30	Свекла порционно         50         0,75           Суп с рыбными консернами         200         2.18           Илов с курищей         50/150         11.4           Компотит сухофруктов         200         1,96           Хлеб пшеничный         60         4.32           Хтеб ржано-пшеничный         30         1.32	Свекла порционно         50         0,75         2,75           Суп с рыбными консервами         200         2,18         2,68           Изов с курицей         50/150         11,4         9,8           Компот из сухофруктов         200         1,96         0,40           Хлеб пшеничный         60         4,32         2,00           Хтеб ржано-пшеничный         30         1,32         0,47	Свекла порционно         50         0,75         2,75         4,2           Сул с рыбными консервами         200         2,18         2,68         17,05           Изов с курицей         50/150         11,4         9,8         27,15           Комнот из сухофруктов         200         1,96         0,40         51,70           Хлеб пшеничный         60         4,32         2,00         29,62           Хтеб ржано-пшеничный         30         1,32         0,47         9,53	Свекла порционно         50         0,75         2,75         4.2         44,5           Сул с рыбными консервами         200         2,18         2,68         17,05         101,37           Илов с курищей         50/150         11,4         9,8         27,15         224,50           Компот из сухофруктов         200         1,96         0,40         51,70         214,80           Хлеб пшеничный         60         4,32         2,00         29,62         156,62           Хлеб ржано-пшеничный         30         1,32         0,47         9,53         48,52	Свекла порционно         50         0,75         2,75         4,2         44,5         0,01           Сул с рыбвыми консерными         200         2,18         2,68         17,05         101,37         0,1           Илов с курищей         50/150         11,4         9,8         27,15         224,50         0,13           Компот из сухофруктов         200         1,96         0,40         51,70         214,80         0           Хлеб пшеничный         60         4,32         2,00         29,62         156,62         0,234           Хлеб ржано-пшеничный         30         1,32         0,47         9,53         48,52         0,078	Свекла порционно         50         0.75         2.75         4.2         44,5         0.01         2.85           Сул с рыбными консернами         200         2.18         2.68         17.05         101.37         0.1         17.35           Илов с курищей         50/150         11.4         9.8         27.15         224.50         0.13         0.12           Компот из сухофруктов         200         1.96         0.40         51.70         214.80         0         0.00           Хлеб пшеничный         60         4.32         2.00         29,62         156.62         0.234         0.246           Хлеб ржано-пшеничный         30         1.32         0.47         9,53         48,52         0.078         0.075	Свекла порционно         50         0.75         2.75         4.2         44,5         0.01         2.85         0.0           Сул с рыбными консернами         200         2.18         2.68         17.05         101.37         0.1         17.35         0.025           Илов с курищей         50/150         11.4         9.8         27.15         224.50         0.13         0.12         0           Комнот из сухофруктов         200         1.96         0.40         51,70         214.80         0         0.00         0           Хлеб пшеничный         60         4.32         2.00         29,62         156,62         0.234         0.246         0           Хлеб ржано-пшеничный         30         1.32         0.47         9,53         48,52         0.078         0,075         0	Свекла порционно         50         0.75         2.75         4.2         44,5         0.01         2.85         0.0         0.0           Сул с рыбными консервами         200         2.18         2.68         17.05         101.37         0.1         17.35         0.025         0.125           Изов с курищей         50/150         11.4         9.8         27.15         224.50         0.13         0.12         0         011           Комнот из сухофруктов         200         1.96         0.40         51.70         214.80         0         0.00         0         0           Хлеб пшеничный         60         4.32         2.00         29.62         156.62         0.234         0.246         0         0.384           Хлеб ржано-пшеничный         30         1.32         0.47         9.53         48.52         0.078         0.075         0         0.141	Свекла порционно         50         0.75         2.75         4.2         44,5         0.01         2.85         0.0         0.0         16,5           Сул с рыбными консернами         200         2.18         2.68         17.05         101.37         0.1         17.35         0.025         0.125         28.2           Илов с курицей         50/150         11.4         9.8         27.15         224.50         0.13         0.12         0         0.11         4.4           Комнот из сухофруктов         200         1.96         0.40         51.70         214.80         0         0.00         0         0         0           Хлеб пшеничный         60         4.32         2.00         29,62         156.62         0.234         0.246         0         0,384         3.63           Хлеб ржано-пшеничный         30         1.32         0.47         9.53         48.52         0.078         0.075         0         0.141         1.59	Свекла порционно         50         0.75         2.75         4.2         44,5         0.01         2.85         0.0         0.0         16,5         0.0           Сул с рыбными консернами         200         2.18         2.68         17.05         101.37         0.1         17.35         0.025         0.125         28.2         54,48           Илов с курицей         50/150         11.4         9.8         27.15         224,50         0.13         0.12         0         011         4.4         1.4           Комнот из сухофруктов         200         1,96         0,40         51,70         214,80         0         0,00         0         0         0         0           Хлеб пшеничный         60         4.32         2,00         29,62         156,62         0,234         0,246         0         0,384         3,63         0,162           Хлеб ржано-пшеничный         30         1,32         0,47         9,53         48,52         0,078         0,075         0         0,141         1,59         0,006	Свекта порционно         50         0.75         2.75         4.2         44,5         0.01         2.85         0.0         C,0         16,5         0,0         0.0           Сул с рыбными консерними         200         2.18         2.68         17.05         101.37         0.1         17.35         0.025         0.125         28.2         54.38         22.95           Илов с курицей         50/150         11.4         9.8         27.15         224.50         0.13         0.12         0         0.11         4.4         1.4         5           Комнот из сухофруктов         200         1.96         0.40         51,70         214.80         0         0.00         0         0         0         0           Хлеб пшеничный         60         4.32         2.00         29,62         156,62         0.234         0.246         0         0,384         3.63         0.162         0.246           Ххеб ржано-пшеничный         30         1.32         0.47         9.53         48,52         0.078         0.075         0         0,141         1.59         0,006         0.126

Категория обучающиеся 11-18 лет

1-ая педеля среда

Peu	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищ	евые всш	ества, г.	Энергетиче ская ценность, ккал		Витами	ны, мі		Мин	еральные	вещести	a. Mľ
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
67	Винегрет	100	1,41	5.08	8,65	85,9	0.02	48,25	0.4	0.1	56,33	14.2	28,6	0,54
297	Каша моличная «Дружба»	200	13,80	11.76	0.00	160,85	0.048	0.000	0	2.2	7.123	0,101	0.048	7,003
705	Напиток из шиповинка	200	0.4	0.0	23,6	94,00	0.010	130,00	0	6	0	0,101	0.046	7,003
130	Рассольник	200	10,33	13.95	13.52	221,47	0.125	17.83	1)	2.3	32.98	50,28	21,20	1,625
	Хлей пшеничный	60	4,32	2,00	29.62	156.62	0.234	0.246	n	0.384	3.63	0.162	0.246	0.516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0.47	9.53	48,52	0.078	0.075	- 0	0,144	1.59	0.006	0,126	0.162
	Всего обед		31.58	33,26	84.92	767.36	0,505	196,401	0.1	5.125	101,65	64.74	50,22	4,846

## Категория -обучающиеся 11-18 лет

### 1-ая неделя четверг

№ Pen	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции.	Florie	(GBPIG VGIII	сства, 1.	Энергетиче ская ценность. ккал		Витамі	яны, мг		Мин	еральные	: пенцесть	ва, мг
	Обед		белки	жиры	уг леводы		BI	C	٨	E	Са	Р	Mg	Fe
40	Салат из моркови с сахаром													
		100	0.58	4.74	3.56	60,9	0.0	16.0	0.1	2.3	17,6	15.5	32,6	1,0
347	Рыба, тупісная в томате с овошами	100	13,33	8,49	5,80	157.84	0.150	6.750	0.02	3.13	22,45	126,7	19.61	0,79
511	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0.18	0.000	0	0)	38.13	0.015	3,24	1,155
692	A STATE OF THE POST OF THE POS	-200	18	282 3	-324			0.00	- 0	- Alexandre	- Our	Parental Company	40 au	- 0
124 -	Ши со свежий капустой	200	11.10	14.43	9,62	213,97	0.1	34,78	0.025	2.3	-59.05-	26.55	12.78-	1,65
	Хлей пшеничный	60	4,32	2.00	29,62	156.62	0,234	0.246	0	0.384	3,63	0.162	0.246	0.516
	Хэсб ржана-шигинчинй	.30.	133	0.47	9.53	48,52	0.078	0.075	0	0,144	1.59	0.006	0.126	0.162
	Всего обед		36,559	18,95	124.28	995,08		57.851	0.145	8,758	142.45	168,93	68.60	2 623

## Категория -обучающиеся 11-18 лет

#### 1-ая неделя пятница

Nº Peit	Присм пвиди, наименование блюла	Масса порции, г.	Hum	eblie netti	ества, г.	Эпергетиче ская пенность, ккал		Витами	ны, мг		Мин	сральные	яеществ	а, мі
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		BI	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
121	Сельдь с луком и растительным маслом	55	5,02	9.95	1.3	119,3	0,0	2,0	14.0	1.0	64.0	205.0	31,0	1.0
245	Биточки	75	15,99	8.2	9.63	176.53	0.074	0.326	0	2,069	26,33	0.357	0.347	0,168
508	Каша гречневая рассыпчитая	150	2,65	4.66	21,02	136,96	0.15	25,65	0	0,135	14,79	74.39	29,51	1,17
137	Суп картофельный с фрикадельками	200	2.	2.4	14.8	90	0,15	16.2	0	12	33,35	50,18	21.2	1,75
585	Чая с медом	200	0.3	0,00	24,1	95.0	0,000	0,440	0	Ú	14,45	3,608	2.64	0.572
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29.62	156,62	0,234	0,246	0	0,784	3,63	0,162	0.246	0.516
	Хлоб ржало-пшеничный	30	1,32	0.47	9,53	48.52	0.078	0,075	0	0.144	1,59	0.006	0,126	0.162
501	Соус сметанный с томатом	50	1,400	5,1	3.1	61	0,035	5,62	0	2,215	14.08	4,825	1,22	0.46
	Всего обед		33,00	32.78	113,10	883,93	0.721	50,557	14.00	7,147	172.22	338,52	86.28	5,798

№ Peu	Присм пиши, наименование блюда	Масса порции, г.	\$100.TZI	CBLIE REII	іества, г.	Энергетиче ская цеппость, ккал		Витами	іны, мг		Min	перальные	: веществ:	a, mr
	ОБЕД		белки	жиры	углевоны		B1	С	A	E.	Ca	P	Mg	Fe
-15	Салат из свежей капусты	100	0.98	6.15	3,73	74,2	0,05	16.76	0.0	C.0	18,68	0.0	0,0	0,74
413	Сосиски отнарные с маслом	100	6,00	14,53	0,54	157.11	0.019	0.000	0	0.285	15.7	79,22	8.55	1,042
332	Инделия макаронные	100	3,89	2.86	23.69	135.92	0,060	0.000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
693	Какао	200	1,9	5,0	32.50	190,00	0	0.000	0	0	-()	0	- 0	0
136	Сун картофельный с круной(рис)	200	11.02	14,52	10.58	217,55	0,1	21,15	0	2,5	14,23	21,33	9,875	1.525
	Хаеб ишеничный	3	2,16	1.00	14,81	78.31	0.117	0,123	0	0,192	1,815	U,081	0,123	0.258
-	Хлеб ржане-писничный -	- 30	1.32	0,47	Ø:53	48,52	0.078	0.025	2 11	0.144	-1.59	r0.0116	0,126	0.162
	Reero ofica		30,27	*44.53	95.38	901,81	0 424	38,108	- 0.0	3,121	100,345	100,647	20,714	4.457

## Категория -обучающиеся 11-18 лет

### 2-ая исделя вторник

Peu	Прием пиши, паименование блюда	Масса порции. г.	Пиш	СВЫС ВСП	цества, г.	Энергетич еская неипость, ккал		Витамі	ны, мі		Mini	еральныс	веществ	а. мг
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Bī	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
21	Салат из соленого огурна с	100	0,86	5,11	2,61	59.8	0.02	5,55	0.0	0.0	23,28	0.0	0.0	0.61
494	Коглеты рубленные (из мяся птицы)	50	15,79	8,2	9.63	176.53	0.074	0.326	0	2.069	26.33	0.357	0.347	0.168
302	Каша гречневия	150	2.65	4,66	21,02	136.96	0.15	25,65	0	0,135	14.79	74.39	29.51	1.17
701	Сок фруктовый	200	0.1	0,00	26,40	102,0	0.040	8.000	0.44	1.6	40	36	20	0,4
338	Ьорш	200	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15,00	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Хлеб ишеничный	(61)	4.32	2.0	29,62	156.62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0.246	0.516
	Хлеб ржано-шиснячицай	30	1,32	0,47	9,53	48.52	0.078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0.126	0.162
	Всего обса		25.64	21.04	113.51	750.13	0,641	49,297	0.44	4,632	138.25	127,415	63,729	6,326

#### Категория -обучающиеся 11-18 лет

### 2-ая педеля среда

Peu	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищ	евыс всп	нества, г.	Эпергетиче ская ценность, ккал		Витам	ниы, мг		Мин	еральны	іс вешеств	sa, Mr
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		B1	C	Λ	E	Ca	P	Mg	Fe

40														
	Салат из свеж. помилоров и													
	огурцов	100	0.98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0,0	0,0	18,68	0,0	0,0	0,74
451	Нанцель (нижжин) а колом	53	16.78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,000	0	2,64	9,864	0.12	0.072	2,368
214	Капусти тушеная	150	3,9	3,43	16,34	114.36	0.075	82,17	0	0.015	88.83	3,48	0.885	1,365
139	Суптороховый	200	13,88	13,6	19,47	256,08	0.275	12,5	1)	46,25	80,93	32,88	2.375	2.725
639	Кампот из сухофруктов	200	0.5	31,5	0.4	124,00	0.000	0.000	- ()	0	0	0	0	0
	Х 105 пшеничный	60	4.32	2.00	29.67	156.67	0.234	0.246	0	0.384	3.63	0.162	0.246	0,516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48.52	0,078	0,075	0	0.144	1,59	0,006	0.126	0.162
	Всего обед		41.68	71.61	79,2	998.38	0,768	111,75	0	49.43	203,52	36,64	3.707	7,876

# Категория обучающиеся 11-18 лет

## 2-ая педеня четверг

.№ Реп	Прием пици, пзименование блюда	Масса - порции,	Пиш	свые вещ	ества,	Энергетиче ская ценность, ккал		Витами	шы, мг		Мин	ералыы	с веществ	sa, Mi
	ОБЕД		белки:	Жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
71										1				
433	Салат из моркови с яблоком	100			0.5	04.4	42.43							
-		100	1.[	5,1	8,7	85,5	0.0	2,3	1,4	2,7	36.6	26,5	38,5	1,0
388	Биточки (из рыбы трески)	50	14.08	3,0	10,00	126,0	0.074	0,326	U	2,069	26.33	0.357	0.347	0.168
511	Рис отвармой	150	5.84	4.29	35,54	203.88	0.09	- 0-	- 0	0	27,495	0.015	3.06	1,095
140	Суп вермишелевый	200	2,0	2.2	8.0	62,00						_	7133	
686	Тай с лимоном	200	0.3	O	15,21	60,0	-0	2,842	0	- ()	0	0	0	-0
	Хлеб ишеничный	60	4,32	2.00	29,62	156.62	0.234	0.216	()	0.384	3,63	0.162	0.246	0.516
	Х теб ржано-пшеничный	30	1.32	0,47	9,53	48.52	0,078	0.075	0	0.114	1.59	0.006	0,126	0.162
	Boero ofica		28,96	17.06	116.60	742.52	0,476	5 789	1.4	5.297	105.64	27,04	42,279	2,911

### Категория -обучающиеся 11-18 лет

#### 2-ая неделя пятница

Nº Peu	Прием пиши, паименование блюда	Масса порции, т.	Нишсвіче вещества, г.			Энергетиче ская цеппость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		BI	C	Λ	E	Ся	Р	Mg	Fe
67	Винегрет	100		5.00	20.65	0.5.0								
4.40		100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	48,25	0,4	G, 1	56,33	14,2	28,6	0,54
443	Плов из говидины	50/150	29.5	16,1	52.2	478,0	0,22	1.2	0	3.38	37.6	207	25,76	4
692	Кофейный напиток	200	1,80	2,8	32,4	156,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
144	Уха	200	15.9	8,7	27,5	249,0	0,20	0.33	0	6.3	0.01	0.22	0.66	2,33
	Хасб пшеничный	60	4,32	2.00	79,62	156,62	0,234	0.246	0	0.384	3,63	0.162	0,246	0,516
	Хаеб ржано пшеничный	30	1.32	0.47	9,53	48,52	0.078	0.075	0	0.144	1.59	0,006	0.126	0.162
	Booro ofien		54.25	35,15	159,90	1174.04	0,752	50.54	0.4	4,308	113,60	225,196	58,032	8,12

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Управление Федеральной службы

Роспотребнадзора по Самарской области

В г. Чапаевско

лавный санитарный врач

J.A. Hanaza

28 08 2020

«УТВЕРЖАЮ»

Руководитель предприятия

OOO «ШиК°»

Р.А. Шамионов

2020 r.

#### Ассортимент

Мучных и кондитерских заведений, школ ГБОУ СОШ №1,3,4,8,9, ООШ 5,12,21,23, ГБОУ «Центр образования».

#### Учебный год 2020г.-2021 г.

- 1. Коржик «Молочный»
- 2. Сочник с творогом
- 3. Пироженое «Медовое»
- А. Слоеное языки
- 5. Треугольники медовый с орехами
- 6. Кекс столичный
- 7. Слойка кондитерская
- 8. Колбасные, мясные изделия запеченные в тесте
- 9. Пицца
- 10. Ватрушки с повидлом, с джемом, с вареной стущенкой
- 11. Ватрушка с творогом
- 12. Пирожки печеные в ассортименте
- 13. Курник
- 14. Пироженое «Заварное» с стушенным молоком
- 15. Пироженое «Школьное» с повидлом
- 16. Булочки сдобные в ассортименте
- 17. Кулебяки
- 18. Пироженое «Сахарное»
- 19. Пироженое песочное с яблоками
- 20. Рулет с орехами
- 21. Кекс творожный
- 22. Кекс детский
- 23. «Гребещок» из дрожжевого теста