Согласовано:

начальник
ТО Управления
Роспотребнадзор
г. Невинномысска
А.Н. Демин
---------- 2016-2017г.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в г. Невинномысске

Утверждаю
Руководитель отдела образования
администрации Андроповского
муниципального района
---------- Л.И. Лютая
---------- 2016-2017г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
по общеобразовательным учреждениям Андроповского муниципального района

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
15,30	715	Сосиска отварная с маслом сливочным	50/5	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
3,00	309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,80	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,81
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
21,80		ИТОГО:		16,53	23,01	65,31	533,90	0,44	0,00	0,08	0,00	61,42	333,15	62,55	2,56
								ОБЕД							
6,00	102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
16,00	268	Котлеты из говядины с маслом слив.	80/5	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
7,70	312	Пюре картофельное	1/150	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	0,63
3,50	349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
35,20		**ИТОГО:**		**36,39**	**38,65**	**91,84**	**743,45**	**1,44**	**8,28**	**16,07**	**1,19**	**156,72**	**305,82**	**118,24**	**6,59**

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
13,80	883	Птица отварная с маслом сливочным	80/5	14,04	13,68	1,08	183,60	0,07	0,80	1,18	0,00	10,16	86,24	11,00	0,74
6,00	171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,00	0,00		30,00	596,00	400,00	13,40
8,00	382	Какао с молоком	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42		
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
29,80		**ИТОГО:**		**26,36**	**23,01**	**73,50**	**610,66**	**0,43**	**1,88**	**1,46**	**0,00**	**235,09**	**911,16**	**426,81**	**15,14**

ОБЕД

7,00	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
21,57	289	Рагу из курицы	80/200	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
5,00	379	Кисель из сока плодового	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,10	0,00	0,14	5,25	8,24	4,40	0,86
1,20		Хлеб пшеничный	30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
34,77		**ИТОГО:**		**16,44**	**23,56**	**69,77**	**556,65**	**0,63**	**5,42**	**0,06**	**0,14**	**120,15**	**408,19**	**105,14**	**5,26**

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
СРЕДА 3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
12,00	174	Каша молочная манная с маслом слив.	200/10	6,10	11,30	33,50	260,00	16,49	1,50	0,45	0,00	236,47	248,97	209,74	58,12
2,86	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	16,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
16,86		ИТОГО:		**10,18**	**11,96**	**69,41**	**425,50**	**16,57**	**17,51**	**0,45**	**0,00**	**247,57**	**292,47**	**225,56**	**59,12**
								ОБЕД							
6,00	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,65	2,78	24,22	132,50	0,10	3,70	0,00	0,00	29,48	345,10	28,23	0,73
19,00	893/1	Плов из птицы	80/160	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	64,00	0,00	46,80	209,50	2,03	0,24
5,00	389	Сок фруктовый	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,0013	0,00	0,00	15,02	0,00	20,75
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
32,00		ИТОГО:		**30,82**	**30,80**	**108,02**	**862,35**	**0,47**	**20,71**	**64,00**	**0,00**	**87,28**	**613,12**	**46,07**	**22,71**

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
16,00	268	Биточки из говядины	80	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
1,90	1029	Соус томатный	50	0,60	3,83	46,50	46,50	0,01	0,42	0,32	0,00	5,12	20,06	2,30	0,75
4,00	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
25,40		**ИТОГО:**		**33,00**	**37,32**	**83,75**	**324,04**	**1,11**	**1,34**	**32,76**	**0,30**	**87,04**	**316,30**	**71,06**	**5,65**
			ОБЕД												
7,00	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
17,00	229	Рыба тушенная в томатном соусе	80/50	14,60	7,70	7,70	158,40	0,11	5,88	0,041	0,00	30,40	135,66	25,00	0,78
7,70	312	Пюре картофельное	1/150	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	0,63
3,50	349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
37,20		ИТОГО:		27,15	18,99	98,26	674,85	0,67	13,60	3,67	1,00	141,60	351,64	125,60	6,31

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
16,30	290	Птица, тушенная в соусе	80/50	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
3,00	309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,80	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,81
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
22,80		**ИТОГО:**		**33,32**	**32,82**	**65,84**	**571,90**	**1,02**	**0,57**	**12,49**	**0,19**	**62,84**	**170,99**	**41,78**	**2,87**
						ОБЕД									
7,00	101	Суп картофельный с крупой	1/250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84	0,82
16,00	268	Шницель из говядины	80	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
1,90	1029	Соус томатный	50	0,60	3,83	46,50	46,50	0,01	0,42	0,32	0,00	5,12	20,06	2,30	0,75
4,00	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
3,60	360	Кисель из повидла	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,60	1,60	0,50	0,00	9,00	0,00	2,00	0,40
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
34,50		**ИТОГО:**		**35,09**	**39,66**	**141,61**	**664,59**	**1,78**	**4,99**	**33,51**	**0,31**	**111,54**	**351,80**	**86,89**	**6,87**

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Понедельник 6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
19,00	893/1	Плов из птицы	80/160	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	64,00	0,00	46,80	209,50	2,03	0,24
4,92	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	2,68	29,30	165,00	0,14	1,17	18,00	0,14	113,20	12,60	0,01	0,12
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
25,92		ИТОГО:		**30,86**	**30,70**	**88,77**	**793,50**	**0,48**	**2,18**	**82,00**	**0,14**	**171,00**	**265,60**	**17,85**	**1,36**

ОБЕД

7,00	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
13,00	261	Котлета рыбная рубленная с маслом слив	80/5	26,80	10,70	3,04	222,00	0,08	0,05	0,00	0,00	67,84	0,00	0,00	0,91
6,00	171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,00	0,00		30,00	596,00	400,00	13,40
5,00	389	Сок фруктовый	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,0013	0,00	0,00	15,02	0,00	20,75
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
33,00		ИТОГО:		**36,84**	**16,71**	**72,13**	**592,60**	**0,44**	**21,37**	**0,03**	**0,00**	**138,64**	**162,97**	**62,34**	**25,31**

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
ВТОРНИК 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
17,00	229	Рыба тушенная в томатном соусе	80/50	14,60	7,70	7,70	158,40	0,11	5,88	0,041	0,00	30,40	135,66	25,00	0,78
7,70	312	Пюре картофельное	1/150	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	0,63
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
1,20		Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
27,40		**ИТОГО:**		**21,78**	**13,46**	**65,41**	**469,40**	**0,22**	**7,88**	**3,64**	**1,00**	**50,00**	**241,19**	**63,68**	**2,41**
						ОБЕД									
5,85	97	Суп картофельный	1/250	2,35	2,80	24,37	132,25	0,20	5,35	0,80	0,00	38,80	86,25	34,60	2,05
29,00	893/1	Плов из птицы	80/160	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	64,00	0,00	46,80	209,50	2,03	0,24
5,00	379	Кисель из сока плодового	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,10	0,00	0,14	5,25	8,24	4,40	0,86
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
41,85		**ИТОГО:**		**29,87**	**30,82**	**108,10**	**859,15**	**0,54**	**6,46**	**64,80**	**0,14**	**101,85**	**347,49**	**56,84**	**4,15**

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
СРЕДА 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	ВИТАМИНЫ C	ВИТАМИНЫ A	ВИТАМИНЫ E	Минеральные веществава Ca	Минеральные веществава P	Минеральные веществава Mg	Минеральные веществава Fe
24,49	279/331	Тефтели говяжьи	80/50	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
4,00	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
31,99		**ИТОГО:**		**15,61**	**23,68**	**46,47**	**465,26**	**0,52**	**0,35**	**20,03**	**0,11**	**80,50**	**459,40**	**89,51**	**4,59**
							ОБЕД								
6,00	102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
21,57	289	Рагу из курицы	80/200	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
5,00	389	Сок фруктовый	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	#####	0,00	0,00	15,02	0,00	20,75
34,57		ИТОГО:		17,09	23,56	69,84	559,60	0,66	21,32	0,06	0,00	114,90	414,97	100,74	25,15

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
10,00	121	Суп молочный рисовый	1/250	5,67	5,31	21,95	158,51	0,02	0,31	0,00	0,00	48,53	47,77	71,82	0,03
8,00	382	Какао с молоком	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	31,78	0,70
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
20,00		**ИТОГО:**		**13,41**	**9,17**	**69,56**	**414,81**	**0,14**	**1,39**	**0,28**	**0,00**	**243,46**	**276,69**	**119,41**	**1,73**

ОБЕД

7,00	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметано	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
16,00	268	Биточки из говядины	80	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
1,90	1029	Соус томатный	50	0,60	3,83	46,50	46,50	0,01	0,42	0,32	0,00	5,12	20,06	2,30	0,75
7,00	171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,00	0,00		30,00	596,00	400,00	13,40
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
35,40		ИТОГО:		38,17	42,67	132,35	773,51	1,46	6,31	12,79	0,19	151,44	853,85	482,29	18,86

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
ПЯТНИЦА 10 день

ЗАВТРАК

Цена блюда	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные вещест Ca	P	Mg	F
24,49	279/331	Тефтели говяжьи	80/50	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
4,00	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
1,50	376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
31,99		**ИТОГО:**		**15,61**	**23,68**	**46,47**	**465,26**	**0,52**	**0,35**	**20,03**	**0,11**	**80,50**	**459,40**	**89,51**	**4,59**

ОБЕД

6,00	102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
21,57	289	Рагу из курицы	80/200	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
2,00		Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
5,00	389	Сок фруктовый	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	#####	0,00	0,00	15,02	0,00	20,75
34,57		ИТОГО:		17,09	23,56	69,84	559,60	0,66	21,32	0,06	0,00	114,90	414,97	100,74	25,15