Согласовано:

и.о.начальника ТО управления
в г. Невинномысске
_____ И.М.Устинова

«_01_» _09_____2020 г.

«Утверждаю»

Руководитель Отдела образования
администрации Андроповского
муниципального района СК
_____ Н.И. Лютая

«_01_» _09_____2020 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
для общеобразовательных организаций Андроповского муниципального района
на 2020-2021 учебный год

сезон осень - зима - весна

для обучающихся 1-х - 4 –х классов

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14

Неделя: первая

ВТОРНИК

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
588	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	14,84	29,96	15,68	80	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32
306	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0	135,8	0	0	150,8	0,5	183,93	4,68
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02

Неделя: первая

Среда

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлета рыбная	80/5	7,8	7,31	5,93	120,6	0,14	8,48	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
312	Картофельное пюре	150	3,24	4,66	26,03	179,25	0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,73
377	Чай с лимоном	200	0,4	0	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0,02	22,0	20,3	10,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02

Неделя: первая

Четверг

							ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223/331	Запеканка творожная со сметанным соусом	200/15	35,7	10,53	90,9	598,7	0,17	2,1	0,3	6,2	293,3	406,6	91,2	3,28
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02

Неделя: первая

Пятница

							ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	10	8,6	39,6	275,8	0,2		0,003	1,04	158	208	44	1,68
71	Помидор свежий	50	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

							ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
	Чай фруктовый	200	0,2	0,00	15	60	0	0,2	0	0	6	0	0,2	0,4
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14

Неделя: вторая

Вторник

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
295	Биточки из курицы с маслом	80/5	14,04	13,68	1,08	183,6	0,07	0,8	1,18	3,7	0,16	86,24	11	0,73
312	Картофельное пюре	150	3,24	4,66	26,03	179,25	0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,73
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02

Неделя: вторая

Среда

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход.	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая овсяная молочная с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14

Неделя: вторая

Четверг

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222/335	Пудинг творожный с изюмом с соусом фруктовым	200/15	35,7	10,53	90,9	598,7	0,17	2,1	0,3	6,2	293,3	406,6	91,2	3,28
	Огурцы порционные	125	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0	135,8	0	0	150,8	0,5	183,93	4,68
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4

Неделя: вторая

Пятница

							ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	Шницель из говядины с маслом	80/5	11,8	15,5	17,8	257,6	0,16	0,84	0,046	0,6	105,05	185,52	13,46	1,68
309	Макаронные изделия отварные	150	12,28	15,72	37,45	338	0,12	3,23	0,49	0,02	23,9	51,8	20,8	1,84
377	Чай с лимоном	200	0,4	0	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0,02	22,0	20,3	10,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02