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 5-х - 11 –х классов

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК **Завтрак**

			Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	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
	14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	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
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3
		Итого	465	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	291,68	305,9	131,83	34,71

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК **обед**

			Пищевые веществ					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	102	Суп картоельный с горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65
	295	Биточки из курицы	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91

	143	Овощное рагу	180	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	780	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04

ВТОРНИК **Завтрак**

				Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	210	Омлет натуральный	160	14,84	24,96	15,68	390	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	5,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
	14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	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
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
		Итого	445	25,54	40,06	56,34	737,22	0,194	4,36	78,83	1,7	372,7	362,2	45,46	2,44

ВТОРНИК **Обед**

	82	Борщ со сметаной	250/10	1,82	4,9	15,2	112,2	0,075	12,47	0,025	0,02	73,92	159,03	30,97	1,1
	629	Рыба припущенная	100	8,4	4,5	2,2	7,4	0,01	1,0	0,008	1,0	29,95	149,2	43,5	1,2
	125	Картофель отварной	180	4,13	5,47	31,6	191,3	0,2	2,4	0	0,2	2,2	98,0	39,0	1,6
	350	Кисель из ягод	200	0,34	0	24,26	98,4	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	790	18,69	15,54	94,26	581,9	0,35	16,47	0,033	1,72	136	449,03	130,57	4,8

Неделя: первая

СРЕДА **Завтрак**

				Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	234	Котлета рыбная	100	1 ,3	7,31	9,53	193	0,2	2,3	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
	312	Картофельное пюре	180	3,89	5,60	26,03	179,25	0,09	3,77	0,11	0,018	65,9	98,03	27,95	0,88
	377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
		Итого	510	19,69	3,31	63,16	495,85	0,32	22,08	0,21	40,58	86,51	124,37	46,32	3,1

Неделя: первая **обед**

								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

	101	Суп рисовый с картофелем	250	2	2,8	20,93	116,3	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,4	13,84	0,82
	268	Шницель из говядины	100	14,75	17,37	22,25	240,9	0,035	0,6	0,005	0,01	6,87	82,43	10,85	1,28
	309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,33	0,81
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	39,36	116,6	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	780	26,31	25,44	132,44	761	0,23	3,25	0,07	0,52	38,84	197,38	50,12	3,81

Четверг

Завтрак

	№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	208	Лапшевник с творогом	200/30	19,2	15,32	13,12	263	0,25	0	0,03	0,01	59,8	104	46,5	2,65
	382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	15,08	0,12	7,36	0,04	0,02	190,62	140,4	22,5	0,14
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
		Итого	460	25,36	18,92	52,42	477,4	0,4	7,36	0,07	0,33	256,42	257,9	73,26	3,09

Неделя: первая

Обед

	88	Щи из свежей капусты	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75	0,075	24,7	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,77
	893	Плов из курицы	250	29,8	28	48,2	543	0,26	1,01	0,64	0,3	46,8	209,5	2,03	2,03
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25

		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	760	35,4	33,59	120,06	904,8	0,59	26,11	64,25	0,81	153,35	291,9	51,53	4,55

Неделя: первая

ПЯТНИЦА

Завтрак

				Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	204	Макароны отварные с сыром	250	10	8,6	39,6	275,8	0,2		0,003	1,04	158	208	44	1,68
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3
		ИТОГО	480	12,6	9	67,2	399,4	0,23	0	0,03	1,04	170	221,5	48,26	2,38

ОБЕД

								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	103	Суп из макаронных изделий	250	2,65	2,8	24,22	132,5	0,1	2,7	0,3	0	19,15	43,12	17,3	1,03
	295	Котлета куриная	100	17.55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
	312	Картофельное пюре	180	3,9	5,6	31,23	215,1	0,11	3,77	0,11	0,018	65,8	98,03	27,95	0,88
	350	Кисель из ягод	200	0,34	0	24,26	98,4	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5

		Итого	780	28,44	18,67	102,06	771,5	0,36	8,07	1,91	5,14	163,48	286,05	91,46	3,72

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК **Завтрак**

			Пищевые веществ					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220/10	10,01	13,64	49,61	362	0,9	0,12	0,26	0,6	149,2	214,5	131,5	37,2
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25
	14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	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
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3
		Итого	485	17,7	25,65	102,13	708,42	0,153	0,27	37,06	1,09	333,4	341,9	159,16	38,86

ОБЕД

			Пищевые веществ					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	88	Щи из свежей капусты	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75	0,075	24,7	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,77
	893	Тефтели из говядины	100/50	13,79	12,2	20,8	320	0,035	0,02	0,005	0,001	6,87	82,43	10,85	1,28

	305	Рис припущенный	180	3,6	3,75	0,06	170,1	0,24	0,6	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	39,36	116,6	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	840	23,15	21,54	92,72	80,5	0,41	25,92	0,3	0,52	113,55	185, 13	70,35	4,2

Неделя: вторая

ВТОРНИК **Завтрак**

	295	Биточки из курицы	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102, 1	29,1 1	0,913
	312	Картофельное пюре	180	3,89	5,6	26,03	179,2 5	0,09	3,77	0,11	0,48	65,9	98,0 3	73,2 9	0,885
	382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124, 44	109, 65	26,7 5	0,82
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
		Итого	530	27,6	18,8	66,68	613,1 5	0,33	12,13	1,65	4,96	331,0 2	354, 03	83,8 2	2,23

				Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
	№ ре цепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
	96	Рассольник по - ленинградски	250/1 0	2,1	5,1	20,5	130	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0.8
	234	Котлета рыбная	100	13,3	7,31	9,53	193	0,2	2,3	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
	143	Овощное рагу	180	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63

	389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22	124,8	0	1,8	1	0	16	0	10	0,2
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	790	23,64	21,68	113,13	750,2	0,35	8,15	4,72	5,11	59,48	123,62	63,51	3,19

Неделя: вторая

СРЕДА

ЗАВТРАК

				Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	174	Каша рисовая	220/10	8,2	12,5	50,3	346	0,07	1	0,3	0,011	190,2	177,1	35,1	0,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3
		Итого	460	10,8	12,9	77,9	469,6	0,1	1	0,3	0,311	202,2	190,6	39,36	1,3

Неделя: вторая

СРЕДА **ОБЕД**

								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
Цена блюда	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	101	Суп картофельный с рисом	250	2	2,8	20,93	116,3	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,82
	268	Шницель из говядины	100	14,75	17,37	22,25	240,9	0,035	0,6	0,005	0,01	6,87	82,43	10,85	1,28
	309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,33	0,81
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25

		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	780	26,15	25,44	132,44	803,4	0,42	3,05	0,07	0,52	70,51	183,08	55,52	4,66

ЧЕТВЕРГ

Неделя вторая **ЗАВТРАК**

			Пищевые веществ					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	210	Омлет натуральный	160	14,84	22,96	15,68	390	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32
	306	Зелёный горошек отварной консервированный	30	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2
	14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	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
	379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
		Итого	420	25,54	40,67	56,34	793	0,264	5,53	95,03	1,7	226,3	362,2	45,46	2,44

ОБЕД

	82	Борщ со сметаной	250/10	1,82	4,9	15,2	112,2	0,075	12,47	0,025	0,02	73,92	159,03	30,97	1,1
	289	Рагу из курицы	250	28,1	17,9	36,8	582	0,24	6,89	0,07	0,015	61	177,1	42,75	2,66
	350	Кисель из ягод	200	0,34	0	24,26	98,4	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5

		Итого	760	34,26	23,47	97.24	898,6	0,38	19,96	0,095	0,54	145,05	378,93	90,82	4,66

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

				Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
	№ рецепт	Наименование блюд	Масса рции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	268	Биточки из говядины	100	14,75	17,37	22,25	240,9	0,035	0,6	0,005	0,01	6,87	82,43	10,85	1,28
	309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,33	0,81
	377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
		Итого	590	22,65	22,37	101,12	545,7	0,13	16,61	0,095	0,45	24,44	141,82	27,84	3,25

ОБЕД

	102	Суп гороховый	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,15	59,8	104,45	46,52	2,65
	295	Котлета куриная	100	17,55	9,6	13,5	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
	302	Каша гречневая	180	10,01	7,38	50,3	272	0,045	1,7	0,03	0,03	88,95	69,96	36,2	1,26
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	39,36	116,6	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	790	36,79	23	148,01	679,9	0,45	8,62	1,56	5,3	227,37	319,31	128,93	5,72