Согласовано:

начальник
ТО Управления
Роспотребнадзор

г. Невинномысска
А.Н. Демин
_____2019-2020г.

Утверждаю
руководитель Отдела образования
администрации Андроповского
муниципального района
_____ Н.И. Лютая
_____2019-2020г.

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

Неделя первая

Возраст: от 7 до 11 и старше

Сезон: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ1

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
715	Сосиска отварнаям(олочная) с маслом сл.	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
309	Макаронные изделия отварные	200	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,81
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
	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
	ИТОГО:		**16,53**	**23,10**	**65,31**	**533,90**	**0,44**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**61,42**	**333,15**	**62,55**	**2,56**

ОБЕД

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
268	Котлета из птицы с маслом слив.	100/5	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
304	Рис отварной	1/150	3,81	3,60	41,40	236,06	0,02	0,00	0,01	2,40	0,55	18,82	0,55	0,81
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
	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
	ИТОГО:		**37,10**	**37,15**	**111,44**	**834,01**	**1,43**	**6,29**	**12,48**	**2,59**	**148,67**	**262,61**	**95,93**	**6,77**

Неделя первая
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ВТОРНИК ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
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
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,00	0,00		30,00	596,00	400,00	13,40
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		
	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
	ИТОГО:		**36,16**	**36,69**	**73,70**	**654,06**	**1,24**	**1,65**	**12,72**	**0,19**	**270,45**	**914,76**	**433,46**	**15,46**

ОБЕД

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
517/3	Рыба тушенная в томатном соусе	100/50	14,60	7,70	7,70	158,40	0,11	5,88	0,041	0,00	30,40	135,66	25,00	0,78
310	Картофель отварной	1/200	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	0,63
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	0,86
	Хлеб пшеничный	30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		**23,99**	**13,71**	**76,72**	**526,05**	**1,04**	**12,80**	**0,57**	**0,00**	**110,20**	**283,61**	**89,34**	**5,29**

Неделя первая
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

СРЕДА ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ				Минеральные веществава			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
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
	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
	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

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
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
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
	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
	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
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
268	Биточки из говядины	100	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
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
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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
	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											
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
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	0,78
139	Капуста тушенная	200	3,99	7,64	21,11	166,25	0,06	22,60	0,04	0,06	118,60	93,28	48,26	1,68
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
	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
	ИТОГО:		**20,49**	**31,38**	**90,62**	**726,20**	**0,89**	**28,32**	**0,10**	**0,06**	**265,30**	**499,23**	**164,40**	7,36

Неделя первая
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	1/250	16,40	20,60	50,00	452,00	0,13	0,32	0,46	121,68	48,42	19,44	1,16	0,24
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
	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
	ИТОГО:		**7,66**	**3,34**	**50,21**	**270,50**	**0,22**	**1,17**	**18,00**	**0,14**	**124,20**	**56,10**	**15,82**	**1,12**
							ОБЕД							
101	Суп картофельный с крупой рисовой	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
261	Котлета рыбная с маслом слив	100/5	26,80	10,70	3,04	222,00	0,08	0,05	0,00	0,00	67,84	0,00	0,00	0,91
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
360	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,60	0,00	0,13	20,30	10,00	0,40	20,75
	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
	ИТОГО:		**32,69**	**13,70**	**76,80**	**460,53**	**0,24**	**2,70**	**0,25**	**0,14**	**114,64**	**88,00**	**30,05**	**23,48**

Неделя вторая
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
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
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		
	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
	ИТОГО:		**27,28**	**28,02**	**74,47**	**688,50**	**0,34**	**1,01**	**64,00**	**0,00**	**57,80**	**253,00**	**17,84**	**1,24**
	ОБЕД													
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
279/330	Тефтели мясные	1/80	9,80	16,25	14,70	244,00	0,10	3,20	0,02	82,68	274,00	48,00	0,84	1,06
309	Макаронные изделия отварные	200	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,81
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
	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
	ИТОГО:		**24,59**	**27,15**	**112,37**	**791,05**	**1,09**	**10,12**	**0,59**	**82,68**	**360,12**	**233,60**	**73,50**	**5,92**

Неделя первая
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ВТОРНИК ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом слив	200/10/10	6,10	11,30	33,50	260,00	16,49	1,50	0,45	0,00	236,47	248,97	209,74	58,12
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
	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
	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													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	1,83	4,90	15,20	112,25	0,10	2,69	0,40	20,31	44,37	18,55	1,15	2,05
715	Сосиска (молочная) отварная с маслом сл.	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
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
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
	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
	ИТОГО:		**17,83**	**28,76**	**85,67**	**679,21**	**0,82**	**3,44**	**20,43**	**20,42**	**156,67**	**483,95**	**106,06**	**7,89**

Неделя вторая
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

СРЕДА 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
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	1,06
309	Макаронные изделия отварные	200	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	0,00
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	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		33,22	32,91	50,84	511,90	1,02	0,57	12,49	11,19	95,34	143,30	2,06
							ОБЕД						
101	Суп картофельный с крупой перловой	1/250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84
268	Котлеты из говядины с маслом слив.	100/5	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	0,65
310	Картофель отварной	1/200	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	2,86
360	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,60	0,00	0,13	20,30	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		32,83	35,46	96,84	611,03	1,07	5,21	16,29	12,34	133,42	212,18	18,75

Неделя вторя
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществ Ca	P	Mg
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	26,7	7,87	67,2	447	2,2	0,3	0,34	0,1	194	0,45	0,064
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
	Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81
	ИТОГО:		**34,36**	**11,21**	**117,41**	**717,50**	**2,42**	**1,47**	**18,34**	**0,24**	**318,20**	**56,55**	**15,88**
							ОБЕД						
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
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
	Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81
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
	ИТОГО:		**17,09**	**23,56**	**69,84**	**559,60**	**0,66**	**21,32**	**0,06**	**0,00**	**114,90**	**414,97**	**100,74**

Неделя вторя
Возраст: от 7 до 11 и старше
Сезон: осенне-зимний

ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ B1	C	A	E	Минеральные веществава Ca	P	Mg	Fe
715	Сосиска отварнаям(олочная) с маслом сл.	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
304	Рис отварной	1/150	5,06	3,60	55,06	236,06	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	
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		
	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
	ИТОГО:		**16,19**	**21,81**	**91,72**	**590,56**	**0,41**	**2,00**	**3,63**	**1,00**	**63,70**	**357,53**	**77,07**	**1,75**
							ОБЕД							
103	Суп картофельный с макароными 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
517/3	Рыба тушенная в томатном соусе	100/50	14,60	7,70	7,70	158,40	0,11	5,88	0,041	0,00	30,40	135,66	25,00	0,78
139	Капуста тушенная	200	3,99	7,64	21,11	166,25	0,06	22,60	0,04	0,06	118,60	93,28	48,26	1,68
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
	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
	ИТОГО:		**21,63**	**11,32**	**76,83**	**498,10**	**0,49**	**9,98**	**0,04**	**0,00**	**102,68**	**530,26**	**84,44**	**3,75**

