

Согласовано:
И.о. начальника ТО управления
Роспотребнадзора по СК
в г. Невинномысске

Ирина И.М. Устинова

20 ____ г.

Утверждаю.

Руководитель отдела образования
администрации Андроповского
муниципального района
Ставропольского края

Н.И. Лютая

20 ____ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №11
имени Ю.В. Андропова

Т.Н. Гокарева

« 01 » 09 2020 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №11 им. Ю.В. Андропова с. Солуно-Дмитриевское
Андроповского муниципального района
на 2020-2021 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 1-х - 4 -х классов

Неделя: первая

Понедельник

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5	
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
14	Масло сливочное «Крестьянское » 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4	
	ИТОГО:	667	12,5	20,7	85,8	586,8	0,1	24,6	0,2	1,2	135,8	248,9	58,2	7,8	

Неделя: первая

Вторник

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность(кка л)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
210	Омлет натуральный	110	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9	
131	Горох овощной отварной	32	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,0	31,0	10,5	0,4	
379	Консервированный Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	62,1	53,5	18,7	0,3	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Банан калиброванный 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2	
	ИТОГО:	572	20,4	28,8	93,0	714,7	0,4	26,3	0,5	5,9	182,5	356,4	138,7	5,0	

Неделя: первая

Среда

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mг)					Минеральные вещества (Mг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
204	Макароны отварные с сыром	175	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	10,2	41,6	7,7	0,8		
	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8		
	ИТОГО:	530	12,0	19,3	59,9	459,7	0,3	16,5	0,3	2,1	45,6	118,7	71,4	5,6		

Неделя: первая

Четверг

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
224	Запеканка из творога с морковью и со сгущенным молоком	100/10	5,2	5,9	10,0	117,8	0,0	4,1	2,0	2,0	24,2	71,0	36,9	1,0		
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4		
	ИТОГО:	540	11,0	17,8	67,2	482,0	0,1	25,1	2,1	2,8	183,6	211,1	56,7	7,6		

Неделя: первая

Пятница

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mг)					Минеральные вещества (Mг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	40	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
237	Зразы рыбные из минтая	70/5	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	36,3	124,7	21,8	1,2		
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3		
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
389	Банан калиброванный 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2		
	ИТОГО:	712	20,5	28,5	99,4	738,5	0,5	55,3	0,3	5,1	109,7	335,0	160,2	7,0		

Неделя: вторая

Понедельник

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mг)					Минеральные вещества (Mг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(к кал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/5	8,3	8,3	40,0	267,0	0,1	1,3	0,1	1,0	135,5	210,3	42,6	2,6		
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2		
	Яблоко сезонное калиброванное I шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4		
	ИТОГО:	667	14,7	22,1	88,3	616,7	0,3	24,1	0,2	1,9	318,7	336,9	56,9	8,4		

Неделя: вторая

Вторник

Вторник																
№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
208	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	150/10	12,7	7,8	36,6	267	0,17	0,23	0,08	0,01	80,84	168,89	27,66	0,77		
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Банан калиброванный 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2		
	ИТОГО:	590	20,7	19,9	116,2	729,2	0,37	21,23	0,38	1,01	232,24	342,99	127,36	4,17		

Неделя: вторая

Среда

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	40	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
294	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80/5	12,7	15,8	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	8,2	140,9	24,1	1,7		
171	Каша гречневая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6		
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
	Банан калиброванный1	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4		
	ИТОГО:	722	20,1	29,9	93,5	725,2	0,1	30,6	0,2	3,5	98,6	409,7	76,0	10,0		

Неделя: вторая

Четверг

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	124,0	94,4	39,9	1,4		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	62,1	53,5	18,7	0,3		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2		
	ИТОГО:	540	36,1	35,5	101,4	881,0	0,3	22,2	0,4	3,9	216,5	232,0	144,3	4,1		

Неделя: вторая

Пятница

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/5	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6
	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2
	Бийогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8
	ИТОГО:	580	17,6	26,0	63,3	554,4	0,3	17,8	0,5	1,7	318,3	340,4	122,1	7,6