

М

СОГЛАСОВАНО

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


И.М. Устинова
«01» 09 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Отдела образования
Администрации Андроповского
Муниципального района


Н.И. Лютая
«01» 09 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ СОШ №14
им. Ф.Г. Буклова


Н.В. Алексеев
«01» 09 2020г.



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №14 им. Ф.Г. Буклова с. Курсавка
Андроповского муниципального района
на 2020-2021 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 1-4 классов**



*Оз. по ком. м.м.
И.П. Голубова Е.В.*

Неделя: первая

Понедельник

№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	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:	672	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**

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	105	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 консервированный	50	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	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	8,4	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 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:	595	20,4	28,8	93,0	714,7	0,4	26,3	0,5	5,9	61,3	356,4	138,7	5,0

Неделя: первая **Среда**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	180/36	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 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
	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:	581	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 (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
224	Запеканка из творога с морковью и со сгущенным молоком	200/20	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
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
	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:	720	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
234	Зразы рыбная рубленые из минтая	80/7	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	Пюре картофельное	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:	744	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 (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(к кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	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 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:	662	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

№ 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
208	Запеканка рисовая с творогом и со сгущённым молоком	200/40	12,3	13.6	64,6	434.9	0,0	0,2	0,0	0,06	9.3	173.6	47.2	1.9
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
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 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:	680	20,3	25.7	144,2	897.1	0,2	21,2	0,3	2.2	142.1	347.7	146.9	5.3

Неделя: вторая

Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	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, 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 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
	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:	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

Неделя: вторая

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	Са	Р	Мg	Fe
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	124,0	194,4	39,9	1,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	2,4	142,2	0,0	1,3	0,0	0,0	60,3	59,6	21,2	0,5
	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 калиброванный 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	30,0	22,0	0,1	4,4
	ИТОГО:	720	34,1	35,3	88,5	821,7	0,2	22,2	0,2	3,1	222,7	304,1	66,9	7,5

Неделя: вторая

Пятница

№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	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	80/8	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 рассыпчатая	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 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:	745	22,3	30,1	115,9	823,3	0,2	30,6	0,4	4,3	90,6	343,7	155,9	6,8