


13.01.20

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности начальника управления образования администрации муниципального образования город Армавир

 Л.Ю.Ткачева  
" " " 2019 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МП г.Армавира "Комбинат школьного питания и торговли"

  
  
В.Н.Серикова  
" " " 2019 г.

М.П.

## Перспективное десятидневное меню горячих завтраков

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях муниципального образования город Армавир  
в 2019 -2020 г.г.

МЕНЮ рабочее горячие завтраки с 13.01.2020 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день</b>													
ПР	Икра кабачковая	30	0,6	2,1	2,8	33	8,9	6,1	11,5	0,4	0,01	1	0
260/2015	Гуляш или бефстроганов	50/50	13,9	6,5	4	132	8	18	172	2,3	0	0	0
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	7,2	27,5	202	3,2	7,2	68,5	0,07	0	0	0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	40	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,2</b>	<b>16,4</b>	<b>79,5</b>	<b>471</b>	<b>22,83</b>	<b>32,03</b>	<b>252</b>	<b>2,83</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>2 день</b>													
70/71/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей ( по сезону)	30	0,2	0,03	0,05	4	5,1	4,2	9	0,2	0,01	1,4	0
270/2015	Котлета Московская	80	20,8	10,6	8,9	216	35,1	28,3	289	2	0,4	0	0
309/2015	Макароны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	8	6,2	34	4	0,04	0	0,01
342/2015	Компот из свежих или сухофруктов	200	0,2	0	35,8	142	6,03	3,13	6,8	0,8	0,01	1,6	0
ПР	Хлеб пшеничный иодированный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,4</b>	<b>17,33</b>	<b>97,55</b>	<b>589</b>	<b>54,23</b>	<b>41,83</b>	<b>338,8</b>	<b>7</b>	<b>0,46</b>	<b>3</b>	<b>0,03</b>
<b>3 день</b>													
70/71/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей ( по сезону)	30	0,2	0,03	0,05	4	5,1	4,2	9	0,2	0,01	1,4	0
289/2015	Рагу из птицы	80/125	14,5	13,6	22,8	251	67,6	83,8	425	6	0,2	18,1	0,02
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
338/2015	Фрукты свежие	180	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0,03	13	0,03
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,02</b>	<b>17,95</b>	<b>78,34</b>	<b>509</b>	<b>194,7</b>	<b>102</b>	<b>524</b>	<b>6,76</b>	<b>0,25</b>	<b>20,8</b>	<b>0,06</b>

## 4 день

75/2015	Икра свекольная или морковная	30	0,7	2,3	3,9	40	11,5	8,8	19,2	0,5	0,3	4,9	0,02
234/2015	Котлета рыбная	80	6,9	5,5	1	115	39,4	14,5	89,3	0,7	0,05	4,5	0,01
312//2015	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	23,7	18,9	0,7	0,07	6,9	0,01	0,03
388/2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	27	111	11,1	2,9	0,57	1,5	0,01	0,05	80
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>13,1</b>	<b>76,5</b>	<b>439</b>	<b>85,7</b>	<b>45,1</b>	<b>109,77</b>	<b>2,77</b>	<b>7,26</b>	<b>9,46</b>	<b>80,1</b>

## 5 день

209/2015	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	10	0,03	0	0,1
223/2015	Запеканка или сырники из творога со сгущенным молоком	-100/20	15,3	11,6	29,4	283	205	27,7	170	0,06	0,06	0,07	0,4
382/2015	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,62</b>	<b>15,92</b>	<b>84,89</b>	<b>537</b>	<b>327</b>	<b>41,7</b>	<b>260</b>	<b>0,62</b>	<b>0,04</b>	<b>1,37</b>	<b>0,51</b>

## 6 день

ПР	Икра кабачковая	60	0,6	2,1	2,8	33	8,9	6,1	11,5	0,4	0,01	1	0
251/2015	Мясо тушеное или поджарка	50/50	8,5	4,3	3	88	10,4	12,5	75	2,3	0,8	0	0,2
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	7,2	27,5	202	3,2	7,2	68,5	0,07	0	0	0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	40	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0,03
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,8</b>	<b>14,2</b>	<b>78,5</b>	<b>427</b>	<b>25,23</b>	<b>26,53</b>	<b>155</b>	<b>2,83</b>	<b>0,81</b>	<b>1</b>	<b>0,23</b>

## 7 день

70/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей ( по сезону)	30	0,2	0,03	0,05	4	5,1	4,2	9	0,2	0,01	1,4	0
267/2015	Шницель натуральный рубленный	80	20,8	10,5	8,9	216	34,5	28,3	188	1,1	0,3	0	0,01
304/2015	Рис отварной	100	2,9	1,9	17	102	63,3	77,3	70,6	2,2	0,3	0	0
388/2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	27	111	11,1	2,9	0,57	1,5	0,01	0,05	80
ПР	Хлеб пшеничный иодированный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,2</b>	<b>13,23</b>	<b>82,95</b>	<b>497</b>	<b>114</b>	<b>112,7</b>	<b>268,17</b>	<b>5</b>	<b>0,62</b>	<b>1,45</b>	<b>80,01</b>

## 8 день

75/2015	Икра свекольная или морковная	30	0,7	2,3	3,9	40	11,5	8,8	19,2	0,5	0,3	4,9	0,02
294/2015	Котлеты рубленные из птицы	80	17,6	15,6	8	187	35,3	8,7	36,3	0	0,02	0	0
321/2015	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94	58	21,6	41,7	0,8	0,02	17	0,2
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,12</b>	<b>26,82</b>	<b>78,09</b>	<b>575</b>	<b>226,8</b>	<b>53,1</b>	<b>187,2</b>	<b>1,86</b>	<b>0,38</b>	<b>23,2</b>	<b>0,23</b>



## 9 день

70/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей ( по сезону)	30	0,2	0,03	0,05	4	5,1	4,2	9	0,2	0,01	1,4	0
229/2015	Рыба тушеная с овощами	80/50	13,9	0,9	5,7	165	63	59,2	225	1,3	0,08	6,2	0,06
312//2015	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	23,7	18,9	0,7	0,07	6,9	0,01	0,03
342/2015	Компот из свежих или сухофруктов	200	0,2	0	35,8	142	6,03	3,13	6,8	0,8	0,01	1,6	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>86,1</b>	<b>480</b>	<b>92,73</b>	<b>81,23</b>	<b>232,5</b>	<b>2,17</b>	<b>6,99</b>	<b>7,81</b>	<b>0,11</b>

## 10 день

70/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей ( по сезону)	60	0,4	0,06	0,11	7	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,88	0,02
243/2015	Сосиска отварная	50	5,5	15,5	0,2	164	18,5	10	81	0,9	0,02	0	0
309/2015	Макароны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	8	6,2	34	4	0,04	0	0,01
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	40	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0	0
338/2015	Фрукты свежие	180	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0,03	13	0,03
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,8</b>	<b>22,26</b>	<b>79,61</b>	<b>484</b>	<b>55,43</b>	<b>34,33</b>	<b>144</b>	<b>7,46</b>	<b>0,11</b>	<b>15,88</b>	<b>0,06</b>

Технолог МП г.Армавира "КШПиТ"



В.Г.Свинцова

