

Составлено:

г. Донецк, ул. Бойцов 32, Донецк

И. Мамонтова

02. 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор МУП «ДПОК»

И. Н. Кулиев

«01» февраля 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества	
											с 11 лет и старше
Первая неделя:											
	Среда:										
260М.	Гуляш мясной 80/20	100	свинина	118,4	219,08	15,13	16,66	2,14	0,07	2,85	2,31
СР. 642/94 г.	Какао с молоком	200	молоко	100	112,74	2,8	3,2	19,11	0,04	1,3	0,103
СР. 463/94 г.	Гречневая каша	180	капуста свежая	71,65	218,96	5,26	7,45	31,67	0,156	10,284	2,76
СР. 482/94 г.	Капуста тушеная	50	соль	3,5	34,65	1,085	1,385	4,365	0,159	9,109	0,366
Разработка	Хлеб пшеничный	80	сахар	21,5	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	17,6	1,6
	какао	4									
	морковь	1,25									
	лук	6,2									
	масло сливочное	8,05									
	томатная паста	2,5									
	лимонная кислота	0,00009									
	мука	61,4									
	гречка	73									
	дрожжи	0,00003									
	маргарин	1,02									
	масло растительное	2									
ИТОГО:		610			795,03	30,435	31,095	97,125	0,553	13,259	7,139
Четверг:											
	Первая неделя:										
СР. 309/94 г.	Рыба тушеная с овощами 100/35	135	минтай	183	165,19	20,95	6,01	7,08	0,11	1,5	0,11
СР. 472/94 г.	Гарнир картофельное пюре	180	соль	3	187,18	3,78	6,71	23,98	0,14	6,52	1,28
	Огурцы соленые	60	масло растительное	3,5	7,8	0,48	0,06	1,02	0,012	0,3	0,36
			сахар	12,1							
Разработка	Хлеб пшеничный	80	морковь	15,8	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	17,6	1,6
СР. 628.04 г.	Чай с сахаром	200	томат	3,6	58	0,2		15		0,1	0,86
	лук	10									
	лимонная кислота	0,00035									
	картофель	205/154									
	масло сливочное	6,3									
	мука	60									
	дрожжи	0,00003									
	чай	0,5									
	молоко	28,4									
	маргарин	1,02									
	дрожжи	0,00003									
	огурцы соленые	66									
ИТОГО:		655			627,77	31,57	15,18	86,92	0,39	8,42	4,21

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества

Первая неделя: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества					
											с 11 лет и старше				
Пятница:															
Разработка	Салат витаминный	50	масло растительное	0,3	32,19	0,85	1,69	3,57	B1	0,03	0,03	13,04	Ca	24,73	0,386
СР 449,94 г.	Плов из филе кур 100/180	280	капуста	31,65	519,55	28,38	22,53	47,04		0,127	0,159	0,402		31,48	2,269
Разработка	Хлеб пшеничный	80	соль	2,6	209,6	6,16	2,4	39,84		0,128	0,04			17,6	1,6
СР. 630,94 г.	Чай с молоком	200	морковь	41,25	75,37	1,26	1,44	15,09		0,018	0,067	0,585		54,26	0,066
	Пряник	50	држк	19,55	149,5	4	2,65	26,85		0,08	0,03			12,5	1
			томат												
			филе куриное												
			сахар												
			масло сливочное												
			молоко												
			рис												
			мука												
			дрожжи												
			маргарин												
			пряник												
ИТОГО		660			986,21	40,65	30,71	132,39		0,383	0,326	14,027		140,57	5,321

Вторая неделя: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества					
											с 11 лет и старше				
Понедельник:															
СР 262,94 г.	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/10/10	220	рис	30,8	265,18	5,56	10,02	39,3		0,06	0,17	1,38		132,2	0,42
СР 460,94 г.	Котлета из филе кур	100	молоко	131,6	211,03	20,25	9,3	11,25		0,39	0,8			13,63	1,26
	Салат овощной	50	сахар	22	47,14	0,89	3,34	3,56		0,014	0,02	16,29		22,21	
Разработка	Хлеб пшеничный	80	масло сливочное	10	209,6	6,16	2,4	39,84		0,128	0,04			17,6	1,6
СР. 628,94 г.	Чай с сахаром	200	панировочные сухари	10	58	0,2		15				0,1		5,25	0,86
			соль												
			капуста												
			масло растительное												
			свекла												
			морковь												
			држк												
			чай												
			филе кур												
			мука												
			дрожжи												
			маргарин												
ИТОГО					790,95	33,06	25,06	108,95		0,592	1,03	17,77		190,89	4,14

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества	с 11 лет и старше					
											B1	B2	C	Ca	Fe	
СР 443.94 г.	Рагу из филе кур 100/180	280	Филе кур	137	435,5	21,625	21,625	32,875	0,25	0,25	16,375	34,625	4,375			
Таб. 24.94 г.	Огурец соленый	60	молоко	100	7,8	0,48	0,06	1,02	0,012	0,012	0,3	13,8	0,36			
Разработка	Хлеб пшеничный	80	огурец соленый	66	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6			
СР 637.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	соль	2,1	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02	0,76	0,65	60,29	0,073			
	лук			17												
	кофейный напиток			5												
	сахар			20												
	картофель			153/115,9												
	масло сливочное			31,7												
	морковь			73												
	мука			3,5												
	томатная паста			0,0003												
	дрожжи			1,02												
	маргарин															
ИТОГО		620			736,66	29,665	25,685	90,505	0,41	1,062	17,325	126,315	6,408			

Вторая неделя: с 11 лет и старше

Вторая неделя:													
Среда:													
СР 294.94 г.	Сырники со сметаной и сахаром 200/20/10	230	творог	181,3	590,1	33,44	27,28	51,56	0,027	0,077	0,65	61,82	0,137
СР 642.94г.	Какао с молоком	200	мука	56,7	112,74	2,8	3,2	19,11	0,04	0,15	1,3	120,29	0,103
СР.Табл 25/94	Бутерброд с сыром 30/15	45	яйцо	6,7	157	5,8	8,3	44,83	0,04	0,07	0,11	139,2	1
	Яблоко	150	сахар	520	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,009	1,5	24	3,3
	соль			1,1									
	сметана			20									
	молоко			100									
	какао			4									
	сыр			16									
	дрожжи			0,00015									
	маргарин			0,51									
	масло растительное			6,8									
	яблоко			150									
ИТОГО		625			930,34	42,64	39,38	100,2	0,157	0,306	17,06	345,31	4,54

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества	с 11 лет и старше					
											В1	В2	С	Са	Fe	
Четверг:																
260/2017М	Гуляш мясной 80/20	100	свинина	118,4	219,08	15,13	16,66	2,14	0,07	0,08	2,85	10,15	2,31			
СР 472.94 г.	Картофельное пюре	180	масло растительное	5	187,18	3,78	6,71	23,98	0,14	0,13	6,52	50,11	1,28			
СР 482.94 г.	Салат из квашеной капусты	60	лук	11,9	51,42	1,02	3	5,07	0,013	0,01	11,89	31,35	0,4			
Разработка	Хлеб пшеничный	50	мука	1,8	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6			
СР 628.94 г.	Чай с сахаром	200	томатная паста	1,3	58	0,2		15			0,1	5,25	0,86			
			соль	3												
			капуста квашенная	69,4												
			сахар	15												
			картофель	204,8												
			молоко	28,4												
			масло сливочное	6,3												
			чай	0,5												
			мука	71												
			дрожжи	0,0003												
			маргарин	1,02												
ИТОГО		590			725,28	26,29	28,77	86,03	0,351	0,26	21,36	114,46	6,45			
Пятница:																
СР 416.94 г.	Биточки свиные со сметанным соусом 100/30	130	свекла	7,5	240,46	14,87	15,05	9,08	0,06	0,12	0,28	0,28	2,24			
СР 255.94 г.	Гречневая каша	180	капуста	31,65	218,96	5,26	7,45	31,67	0,15	0,08	10,28		2,77			
Разработка	Салат витаминный	50	свинина	74	32,19	0,85	1,69	3,57	0,025	0,025	13,04	24,73	0,386			
Разработка	Хлеб пшеничный	50	лук репчатый	10,45	209,6	6,16	2,4	49,84	0,128	0,04		17,6	1,6			
СР 640.94 г.	Кофейный напиток	200	сухари панировочные	10	49,27			12,974				0,26	0,039			
	Печенье	50	масло растительное	10,5	208,5	3,8	6,6	31,8	0,04	0,025		14,5	1,05			
			масло сливочное	6,9												
			сметана	6,8												
			соль	3,5												
			сахар	20												
			морковь	24,15												
			гречка	73												
			кофейный напиток	5												
			молоко	24												
			мука	71												
			дрожжи	0,0003												
			маргарин	1,02												
			печенье	50												
ИТОГО		660			958,98	30,94	33,19	128,934	0,403	0,29	23,6	57,37	8,085			