

СОГЛАСОВАНО



Дітяк Тетяна Іванівна
Земляк Тетяна Іванівна
08.01.2023

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральний директор МУП «ДПОК»
(Э.Н.Кулиев)

« 08.01.2023 » год

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 по 4 КЛАССЫ
Зима-Весна**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: первая						В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ	
			Б	Ж	У	Сезон: Зима-весна												
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
ЗАВТРАК																		
262/94	Каша молочная пшеничная жидкая 210/10	220	5,56	10,02	39,3	265,18	0,06	1,38	54,8	0,12	132,2	183,2	37,96	0,42	0,05			
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86				
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6			
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45			
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Фрукты (блоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45			
	Итого завтрак:	640	13,37	22,83	85,08	598,06	0,18	16,64	140,8	1,14	372,75	373,74	78,06	5,6	141,65			

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: первая						В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ	
			Б	Ж	У	Сезон: Зима-весна												
ВТОРНИК																		
ЗАВТРАК																		
212 М	Омлет натуральный запеченный	150	19,12	31,39	2,72	371	0,107	0,35	387,2	0,822	279	333,1	23,28	2,93	401,9			
382 М	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42	30			
	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66			
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Пряник	50	4	2,65	26,85	366,9	0,154				12,5	41		1				
	Итого завтрак:	500	33,73	39,32	72,77	1001,16	0,421	7,43	405,26	1,472	531,26	621,2	82,78	5,81	471,56			

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Неделя: первая		Неделя: вторая			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ				
			Б	Ж	У	Б											Ж	У		
СРЕДА															Сезон: Зима-весна					
Неделя: первая															Неделя: вторая					
ЗАВТРАК															Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
268	Шницель мясной с соусом сметанным и томатом 80/30	110	13,51	13,43	14,54	233,76	0,1	3,75	4	2	24,65	143,06	26,7	2,44	48,5					
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52					
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017	19,55		1,31	26,65	290,17	12,78	0,502	259,88					
377 М	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14					
	Итого завтрак:	<u>567</u>	<u>21,01</u>	<u>21,08</u>	<u>72,14</u>	<u>562,88</u>	<u>0,337</u>	<u>52,74</u>	<u>18,3</u>	<u>4</u>	<u>113,45</u>	<u>576,72</u>	<u>91,72</u>	<u>5,892</u>	<u>331,04</u>					

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Неделя: первая		Неделя: вторая			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ				
			Б	Ж	У	Б											Ж	У		
ЧЕТВЕРГ															Сезон: Зима-весна					
Неделя: первая															Неделя: вторая					
ЗАВТРАК															Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
366/2004	Сырники из творога с соусом ягодным 150/15	165	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03					
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22					
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6					
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10					
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Итого завтрак:	<u>525</u>	<u>21,34</u>	<u>18,96</u>	<u>77,77</u>	<u>715,78</u>	<u>0,35</u>	<u>41,94</u>	<u>136</u>	<u>3,09</u>	<u>645,72</u>	<u>541,16</u>	<u>87,51</u>	<u>2,47</u>	<u>748,63</u>					

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Неделя: первая						Сезон: Зима-весна				Сезон: Зима-весна				
			Б	Ж	У	В1	С		А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ		
ПЯТНИЦА																	
Неделя: первая																	
Сезон: Зима-весна																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 по 4 классы																	
	ЗАВТРАК																
260 М	Гуляш мясной 80/20	100	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85			2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2	
321 М	Копченая тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396		0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064	
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3				0,55	15,07	205,88	138,08	4,63		
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9			0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	
	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого завтрак:	557	28,6	20,598	78,63	616,646	0,466	38,63	6,396		3,374	78,302	433,956	191,176	9,18	107,404	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна				Сезон: Зима-весна				
			Б	Ж	У	В1	С		А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ		
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Неделя: вторая																	
Сезон: Зима-весна																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 по 4 классы																	
	ЗАВТРАК																
175 М	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15		0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07	
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1				4,95	8,24	4,4	0,86		
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46		0,1	200	128	9	0,2	51,6	
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		0,1	2,4	3		0,02	45	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0333333	10			0,2	16	11	9	2,2	30	
	Итого завтрак:	575	15,17	20,75	75,13	550,99	0,2233333	11,16	101		1,08	420	386,81	79,37	4,91	182,67	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ				
ЧЕТВЕРГ															Сезон: Зима-весна					
Неделя: вторая															Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
321 М	ЗАВТРАК Капуста тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396	0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064					
279 М	Тфтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4					
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63						
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22					
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Итого завтрак:	530	28,09	18,278	91,38	638,596	0,516	37,08	52,096	2,834	207,892	468,966	196,626	7,28	86,464					

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ				
ПЯТНИЦА															Сезон: Зима-весна					
Неделя: вторая															Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
47 М	ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74					
239 М	Тфтели рыбные (минтай)	100	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5					
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52					
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66					
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Итого завтрак:	550	19,71	17,88	76,44	516,57	0,333	40,66	47,16	4,77	355,36	427,08	106,59	3,61	105,42					
	Всего завтраки:	5556	225,43	213,836	794	6522,92	3,5463	302,17	3460,1	28,85	3329,1	4703,7	1073,8	67,872	3125,82					