

СОГЛАСОВАНО:

директор школы №12

*2 Додж
С. С. Савва О. В.*



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»
Э.Н. Кулиев (Э.Н. Кулиев)
20__ 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							
			ПОНЕДЕЛЬНИК		Неделя: первая			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
			Б	Ж	У	В ₁											С	А(мкг)	Е
	ЗАВТРАК																		
262/94	Каша молочная пшениная 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 (яблоки)	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							
			ВТОРНИК		Неделя: первая			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
			Б	Ж	У	В ₁											С	А(мкг)	Е
	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	83,78	5,81	471,56				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества														
			Неделя: первая		Неделя: вторая			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ										
			Б	Ж	У	Б											Ж	У								
СРЕДА															Сезон: Зима-весна						Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
ЗАВТРАК																										
268 м/331м	Пшеница 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			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ										
			Б	Ж	У	Б											Ж	У								
ЧЕТВЕРГ															Сезон: Зима-весна						Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
ЗАВТРАК																										
366/2004	Сырники из творога с соусом ягодным <i>150/15 записки</i>	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						
			Б		Ж			У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ
			ПЯТНИЦА	Неделя: первая	Неделя: вторая	Неделя: третья		Неделя: четвертая	Неделя: пятая									
	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			
321 М	Капуста тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88			0,144	36,132	27,156	13,776	0,54			
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		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						
			Б		Ж			У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ
			ПОНЕДЕЛЬНИК	Неделя: вторая	Неделя: третья	Неделя: четвертая		Неделя: пятая	Неделя: шестая									
	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			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			0,1	200	128	9	0,2			51,6
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09					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		1,08	420	386,81	79,37	4,91				182,67

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/ккал	Витамины				Минеральные вещества														
			Неделя: вторая		Сезон: Зима-весна			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ										
			Б	Ж	У	В2											В3	В6	В9	В12	В15	В17				
ВТОРНИК															Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК															Возрастная категория: с 1 по 4 классы						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											
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	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8												
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45											
	Итого завтрак:	562	13,21	11,77	79,39	630,67	0,31	20,9	80	3,1	314,7	332,44	72,25	6,23	710,17											

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/ккал	Витамины				Минеральные вещества														
			Неделя: вторая		Сезон: Зима-весна			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ										
			Б	Ж	У	В2											В3	В6	В9	В12	В15	В17				
СРЕДА															Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК															Возрастная категория: с 1 по 4 классы						Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86											
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5											
255 М	Печень по-строгановский с соусом №332	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,25	18,48	262,51	19,58	14,16	25,79											
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	31,2	22,37	85,27	661,57	0,41	34,99	2473,06	3,99	289,67	541,59	87,67	16,89	240,81											

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/кал	Витамины				Минеральные вещества										
			Б			Ж				У			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ			
			ЧЕТВЕРТ							Возрастная категория: с 1 по 4 классы														
			Неделя: вторая							Сезон: Зима-весна														
ЗАВТРАК																								
321 М	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	Тефтели 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	0,78	10	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	0,06		0,52	127,77	90	14	0,14	22									
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4					9,2	34,8	13,2	0,8										
	Итого завтрак:	<u>530</u>	<u>28,09</u>	<u>18,278</u>	<u>91,38</u>	<u>638,596</u>	<u>0,516</u>	<u>37,08</u>	<u>52,096</u>	<u>2,834</u>	<u>207,892</u>	<u>468,966</u>	<u>196,626</u>	<u>7,28</u>	<u>86,464</u>									

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/кал	Витамины				Минеральные вещества										
			Б			Ж				У			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ			
			ПЯТНИЦА							Возрастная категория: с 1 по 4 классы														
			Неделя: вторая							Сезон: Зима-весна														
ЗАВТРАК																								
47 М	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	Тефтели 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:	<u>550</u>	<u>19,71</u>	<u>17,88</u>	<u>76,44</u>	<u>546,57</u>	<u>0,333</u>	<u>40,66</u>	<u>47,16</u>	<u>4,77</u>	<u>355,36</u>	<u>427,08</u>	<u>106,59</u>	<u>3,61</u>	<u>105,42</u>									
	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									