

СОГЛАСОВАНО:



А. А. Тимощенко
МБОУ СОШ №13

А. А. Тимощенко

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»
ПАО «СВЕТЛОФЛОТ» (Э.Н.Кулиев)

20 21 год.

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

№ р/сч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества									
			Б		Ж			У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
			Б	Ж	У	Б		Ж	У												
ПОНЕДЕЛЬНИК																					
			Неделя: первая				Сезон: Зима-весна											Возрастная категория: с 1 по 4 классы			
ЗАВТРАК																					
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45							
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:	620	13,54	17,55	66,71	483,03	0,18	15,99	106,1	1,34	390,03	317,44	60,24	5,63			177,22				

№ р/сч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества									
			Б		Ж			У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
			Б	Ж	У	Б		Ж	У												
ВТОРНИК																					
			Неделя: первая				Сезон: Зима-весна											Возрастная категория: с 1 по 4 классы			
ЗАВТРАК																					
212 М	Омлет натуральный запеченный	160	19,12	31,39	2,72	371	0,107	0,35	387,2	0,822	279	333,1	23,28	2,93				401,9			
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21			15				
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:	430	28,8	36,61	43,97	622,26	0,237	4,43	405,26	1,412	512,76	561,6	76,48	4,6			456,56				

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В ₁	С		А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
																Сезон: Зима-весна		
ПЯТНИЦА														Возрастная категория: с 1 по 4 классы				
Неделя: первая														Сезон: Зима-весна				
260 М	ЗАВТРАК	80/20	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	Гуляш мясной	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4	5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72			
302 М	Капуста тушеная	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63				
377 М	Каша гречневая рассыпчатая	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14			
	Чай с лимоном	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб Пшеничный																	
	Итого завтрак:	527	26,76	20,19	68,04	562,85	0,43	33,15	5,33	3,09	67,68	412,03	182,28	8,69	100,06			

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В ₁	С		А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
																Сезон: Зима-весна		
ПОНЕДЕЛЬНИК														Возрастная категория: с 1 по 4 классы				
Неделя: вторая														Сезон: Зима-весна				
175 М	ЗАВТРАК	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	Каша молочная из риса и пшеница «Дружба» 200/5	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86				
15 М	Чай с сахаром 200/12	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6			
14 М	Сыр порционный	10	0,08	7,25	0,13	66,09		40		0,1	2,4	3		0,02	45			
	Масло порционное	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб Пшеничный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45			
	Фрукты (яблоки)																	
	Итого завтрак:	625	15,37	20,95	80,03	574,49	0,24	16,16	101	1,18	428	392,31	83,87	6,01	197,67			

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Неделя: вторая		Неделя: первая			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
			Б	Ж	У	Б										
ВТОРНИК																
Сезон: Зима-весна																
Возрастная категория: с 1 по 4 классы																
ЗАВТРАК																
221,224 М	Сырники(запеканка) с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03	
334-337М	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05		
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:	<u>597</u>	<u>25,37</u>	<u>17,32</u>	<u>78,18</u>	<u>578,88</u>	<u>0,31</u>	<u>20,81</u>	<u>80</u>	<u>3,1</u>	<u>225,16</u>	<u>333,16</u>	<u>72,25</u>	<u>6,09</u>	<u>710,17</u>	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Неделя: вторая		Неделя: первая			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
			Б	Ж	У	Б										
СРЕДА																
Сезон: Зима-весна																
Возрастная категория: с 1 по 4 классы																
ЗАВТРАК																
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-строгановски свиная с соусом №6332	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:	<u>550</u>	<u>31,2</u>	<u>22,37</u>	<u>85,27</u>	<u>661,57</u>	<u>0,41</u>	<u>34,99</u>	<u>2473,06</u>	<u>3,99</u>	<u>289,67</u>	<u>541,59</u>	<u>87,67</u>	<u>16,89</u>	<u>240,81</u>	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: вторая			Неделя: вторая				В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
ЧЕТВЕРГ																			
Сезон: Зима-весна																			
Возрастная категория: с 1 по 4 классы																			
ЗАВТРАК																			
321 М	Капуста тушеная	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4	5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72				
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			0,55	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:	520	27,83	18,07	90,45	631,8	0,51	31,6	51,03	2,81	201,87	464,44	194,33	7,19	79,12				

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