

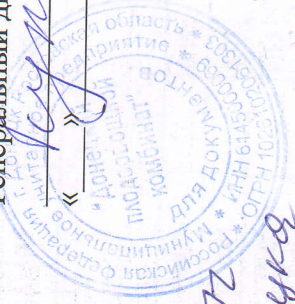
СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Ростпотребнадзора по Ростовской области
В г. Каменске-Шахтинском, Донецке, Гуково, Зверево
Красном Сулине, Красносулинском и Каменском районах
В. Т. Тыквинская

Согласовано
Шубина



Дуремоз
г. Донецк
С.В. Тимошенко



Генеральный директор МУП «ДПОК»
Кулиев
«*Кулиев*» _____ 20 *21* год.

УТВЕРЖДАЮ:

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

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Кол-во, г	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			Минеральные вещества		
									В1	В2	С	Ca	-	Fe
Первая неделя: с 11 лет и старше														
Понедельник:														
СР 262.94 г.	Каша молочная пшеничная жидкая	200/10/10	молоко	115,8	265,18	5,56	10,02	39,3	0,06	0,17	1,38	132,2		0,42
Таб. 24-94г.	Икра кабачковая	50	пшено сахар	40 25,1	61	0,5	3,5	3,5	0,01	0,03	3,5	20,5		0,35
СР 284/П-94 г.	Омлет натуральный из 1-го яйца	1 шт.	соль	2,8	66,78	4,15	5,26	0,7	0,024	0,15	0,14	29,4		0,76
СР 628/94 г.	Чай с сахаром	200	масло слив.	12,5	58	0,2	15	15			0,1	5,25		0,86
Табл.25/94г.	Печенье с твердым сыром	50/14	Икра кабачковая	52,5	249,42	8,05	8,92	34	10,0112	0,7624	0,5428	308,017		0,3388
Разработка	Хлеб пшеничный	80	Яйцо	40	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6		1,6
	Печенье	50	Сыр	15										
	Чай	1	Чай	1										
	мука	60	мука	60										
	дрожжи	0,0003	дрожжи	0,0003										
	маргарин	1,02	маргарин	1,02										
	масло растительн	0,01	масло растительн	0,01										
ИТОГО:					909,980	24,620	30,100	132,340	0,310	1,1474	5,6628	512,967		4,3288

Первая неделя: с 11 лет и старше

Вторник:														
СР 416.94 г.	Котлета мясная говяжья	100	Говядина	74	244,7	15,39	13,6	12,98	0,08	1,49	0,85	32,19		2,35
СР 469.94 г.	Макаронные изделия отварные	180	лук репчатый масло растит.	20,85 6,01	253,98	6,32	5,01	36,43	0,08	0,02		12,31		0,92
СР 212.94 г.	Свекла тушеная в сметанном соусе	50	макарон. изд. масло слив.	63 5,3	51,96 209,6	1,292 6,16	1,747 2,4	8,35 39,84	0,019 0,128	0,024 0,04	2,896	30,26 17,6		1,011 1,6
Разработка	Хлеб пшеничный	50	сметана	1,9	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02	0,076	0,65	60,289		0,073
СР 636.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	соль свекла кофейный напиток. молоко сахар мука дрожжи маргарин	3,3 57 2 24 15,1 70,4 0,00037 1,22										
ИТОГО:					844	30,562	24,356	114,37	0,327	1,65	4,396	152,649		5,954

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Кол-во, г	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			Минеральные вещества		
									B1	B2	C	Ca	Fe	

Первая неделя: с 11 лет и старше

Среда:														
СР 324.94г	Котлеты рыбные с соусом	100/20	минтай	97,5/65	118,4	11,17	4,8	6,5	0,12	0,08		0,98	46,93	0,96
СР 642.94 г.	Какао с молоком	200	молоко капуста свежая	125 71,65	112,74	2,8	3,2	19,11	0,15	0,04		1,3	120,29	0,103
СР 463/94 г.	Гречневая каша	180	соль	3,6	218,96	5,26	7,45	31,67	0,072	0,156		9,109	10,284	2,76
СР 482/94 г.	капуста тушеная	50	сахар	21,6	34,65	1,085	1,385	4,365	0,017	0,159			22,267	0,366
Разработка	хлеб пшеничный	80	какао	4	209,6	6,16	2,4	39,84	0,04	0,128			17,6	1,6
			морковь	1,25										
			лук	2,4										
			масло слив.	9,88,05										
			Томат паста	3,6										
			лимон.кислота	0,00009										
			мука	60,6										
			гречка	73										
			дрожжи	0,00003										
			маргарин	1,02										
ИТОГО:					694,35	26,475	19,235	101,485	0,399	0,563		11,389	217,371	5,789

Первая неделя: с 11 лет и старше

Четверг:														
СР 309.94 г.	Рыба тушеная с овощами	100/35	минтай	183	165,19	20,95	6,01	7,08	0,13	0,11		1,5	56,51	0,11
СР 472.94 г.	Гарнир картофельное пюре	180	соль	4,2	187,18	3,78	6,71	23,98	0,13	0,14		6,52	50,11	1,28
Разработка	Капуста шинкованная с морковью и луком	50	масло растит.	16,1	24,99	0,87	0,86	3,56	0,024	0,021		13,5	23,49	
Разработка	Хлеб пшеничный	80	сахар	40,15	209,6	6,16	2,4	39,84	0,04	0,128			17,6	1,6
СР 628.04 г.	Чай с сахаром	200	томат	2,8	58	0,2		15				0,1	5,25	0,86
			лук	12,5										
			лимон. кислота	0,00035										
			картофель	205/154										
			масло слив.	6,3										
			мука	60										
			дрожжи	0,0003										
			чай	1										
			молоко	28,4										
			маргарин	1,02										
			дрожжи	0,0003										
			капуста	34,15										
ИТОГО:					644,96	31,96	15,98	89,46	0,324	0,399		21,62	152,96	3,85

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Кол-во, г	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			Минеральные вещества		
									B1	B2	C	Ca	Fe	

Первая неделя: с 11 лет и старше

Пятница:															
Разработка	Салат витаминный	50	масло растит. капусты	0,3	32,19	0,85	1,69	3,57	0,03	0,03	13,04	24,73		0,386	
СР 449.94 г.	Плов из филе кур	100/180	соль	31,65	519,55	28,38	22,53	47,04	0,127		0,402	31,48		2,269	
Разработка СР 630.94 г.	Хлеб пшеничный Чай с молоком	80	морковь	40,95	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04	0,585	17,6		1,6	
		200	лук	19,55	75,37	1,26	1,44	15,09	0,018	0,067		54,26		0,066	
			томат	3,6											
			филе куриное	137											
	сахар	15,1													
	масло сливочное	13,5													
	молоко	50													
	рис	63													
	свекла	7,5													
	мука	60													
	дрожжи	0,0003													
	маргарин	1,02													
ИТОГО:					836,71	36,65	28,06	105,54	0,298	0,291	14,027	128,07		4,321	

Вторая неделя: с 11 лет и старше

Понедельник:														
СР 262.94 г.	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	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.	Коплета из филе кур	100	молоко	131,6	211,03	20,25	9,3	11,25	0,39	0,8		13,63		1,26
		50	сахар	25										
		80	масло слив	10										
Разработка СР 628.94 г.	Салат овощной Хлеб пшеничный Чай с сахаром	200	сухари	10	47,14	0,89	3,34	3,56	0,014	0,02	16,29	22,21		1,6
			соль	2,6	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04	0,1	17,6	5,25	0,86
			капусты	40,85	58	0,2		15						
			масло растит.	5,3										
	свекла	19												
	морковь	2,5												
	лук	2,5												
	чай	1												
	филе кур	77												
	мука	71												
	дрожжи	0,00037												
	маргарин	1,22												
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	Кол-во, г	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минеральные вещества					
										B1	B2	C	Ca	Fe	
Вторая неделя: с 11 лет и старше															
Вторник:															
СР 443,94 г.	Рагу из филе кур	100/180	Филе кур	137	435,5	21,625	21,625	32,875	0,25	16,375	34,625				4,375
Таб. 24,94 г./	Свекла отварная	50	молоко	50	21,7	0,05	0,05	4,61	0,01	2,07	18,54				0,7
Разработка СР 637,94 г.	Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	80	соль	2,1	209,6	2,4	39,84	0,128	0,04	0,65	17,6				1,6
		200	лук	17	83,76	1,6	16,77	0,02	0,76		60,29				0,073
			коф. напиток	2											
			сахар	15											
			картофель	153/115,2											
			масло слив.	9											
			Морковь	32											
			мука	62,2											
			томат паста	3,5											
			дрожжи	0,0003											
			маргарин	1,02											
ИТОГО:					750,56	29,945	25,675	94,095	0,408	1,07	19,09	131,055			6,748

Вторая неделя: с 11 лет и старше

Среда:

СР 294,94 г.	Сырники со сметаной и сахаром	200/20/10	творог	203	590,1	27,28	27,28	51,56	0,027	0,077	0,65	61,82			0,137		
СР 642,94 г.	Какао с молоком	200	мука	56,7	112,74	3,2	3,2	19,11	0,04	0,15	1,3	120,29			0,103		
СР.Табл 25/94г.	Бутерброд с сыром	30/15	яйцо	6,7	157	8,3	8,3	14,83	0,04	0,07	0,11	139,2			1		
			сахар	30,1													
			соль	1,1													
			сметана	20													
			молоко	100													
			какао	4													
			сыр	16													
			дрожжи	0,00015													
			маргарин	0,51													
			масло растительн	6,8													
ИТОГО:					859,84	42,04	38,78	85,5	0,11	0,3	2,06	321,31			1,24		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Кол-во, г	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			Минеральные вещества		
									B1	B2	C		Ca	Fe
Вторая неделя: с 11 лет и старше														
Четверг:														
СР 324.94 г.	Котлеты рыбные с соусом	100/20	минтай	97,5/65	118,04	11,17	4,8	6,5	0,08		0,12	0,98	46,93	0,96
СР 472.94 г.	Картофельное пюре	180	соль	4,6	187,18	3,78	6,71	23,98	0,14		0,13	6,52	50,11	1,28
СР 482.94 г.	Капуста тушеная	50	масло растит.	16,5	34,65	1,085	1,385	4,365	0,159		0,017	9,109	22,267	0,366
Разработка	Хлеб пшеничный	50	сахар	0,0003	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04	0,1	17,6	1,6
СР 628.94 г.	Чай с сахаром	200	дрожжи	1,2	58	0,2	15	15					5,25	0,86
		50/20	томат паста	2,4										
			лук	0,00009										
			лимон. кислот	8,05										
			масло слив.	205/153,9										
			картофель	71,6										
			мука	1,25										
			морковь	1										
			чай	25										
			молоко	10										
			сахари	71,65										
			капуста	1,22										
			маргарин	8,1										
			масло растите		607,47	22,395	15,295	89,685	0,507		0,307	16,709	142,157	5,066
ИТОГО:														

Вторая неделя: с 11 лет и старше														
Пятница:														
СР 416.94 г.	Биточки говяжьи со сметанным соусом	100/30	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	говядина	10,45	32,19	0,85	1,69	3,57	0,025		0,025	13,04	24,73	0,386
Разработка	Хлеб пшеничный	50	лук репчатый	6,3	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04	0,26	17,6	1,6
СР 640.94 г.	Кофейный напиток	200	сухари панир.	6,9	49,27			12,974					0,26	0,039
			масло растит.	6,8										
			масло слив.	2,6										
			сметана	15										
			соль	23,85										
			сахар	73										
			морковь	2										
			гречка	24										
			коф. напиток	71										
			молоко	0,0003										
			мука	1,02										
			дрожжи											
			маргарин											
					750,48	27,14	26,59	97,134	0,363		0,265	23,6	42,87	7,033
ИТОГО:														