

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №13 г. Донецк
Михайлова С.А.
31.08.2022



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»
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					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
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	35,62
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

№ 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
ВТОРНИК			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 1 по 4 классы						
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
	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:	420	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

№ рецеп	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
СРЕДА			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 1 по 4 классы							
ЗАВТРАК															
268 м	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
331 М	Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	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
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
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
	Итого завтрак:	567	21,01	21,08	72,14	562,88	0,337	52,74	18,3	4	113,45	576,72	91,72	5,892	331,04

№ рецеп	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
ЧЕТВЕРГ			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 1 по 4 классы							
ЗАВТРАК															
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05
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:	535	31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	581,1	541,35	89,25	2,33	735,59

№ реп	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			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 1 по 4 классы							
ЗАВТРАК																
260 М	Гуляш мясной	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	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	
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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	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	

№ реп	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	
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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45	
	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	

№ рецеп	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		
			ВТОРНИК			Неделя: вторая			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:	597	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17		

№ рецеп	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		
			СРЕДА			Неделя: вторая			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-строгановский говяжья 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		

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	РЭ	
ЧЕТВЕРГ			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 1 по 4 классы								
ЗАВТРАК																
321 М	Капуста тушенная	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	

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	РЭ	
ПЯТНИЦА			Неделя: вторая			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	
	Всего завтраки:	5511	241,14	213,46	730,78	5824,72	3,237	291,6	3424,39	27,432	3165,08	4567,72	1044,68	66,932	3133,66	