

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

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

Генеральный директор МУП «ДПОК»  
*Кулиев* (Э.Н.Кулиев)  
20 \_\_\_\_ год.

*14.11.2019*

*Соловьев*  
Директор *Солонихина*  
*31.08.2022*



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 11 ЛЕТ и СТАРШЕ**



№ 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
<b>Первая неделя: с 11 лет и старше</b>																
<b>Понедельник:</b>																
CP 262.94 г.	Каша молочная пшенинаяжидкая	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	40	61	0,5	3,5	3,5	0,01		0,03	3,5	20,5		0,35	
CP 284/III-94 г.	Омлет натуральный из 1-го яйца	1 шт.	сахар	25,1	66,78	4,15	5,26	0,7	0,024		0,15	0,14	29,4		0,76	
CP 628/94 г.	Чай с сахаром	200	соль	2,8	58	0,2		15				0,1	5,25		0,86	
CP 628/94 г.	Печенье с твердым сыром	50/14	масло слив.	12,5	249,42	8,05	8,92	34	10,0112		0,7624	0,5428	308,017		0,3388	
Табл.25/94г.	Хлеб пшеничный	80	Икра кабачковая	52,5	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6	
Разработка			Яйцо	40												
			Печенье	50												
			Сыр	15												
			Чай	1												
			мука	60												
			дрожжи	0,0003												
			маргарин	1,02												
			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**

<b>Вторник:</b>															
CP 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
CP 469.94 г.	Макаронные изделия отварные	180	лук репчатый	20,85	253,98	6,32	5,01	36,43	0,08		0,02		12,31		0,92
CP 212.94 г.	Свекла тушеная в сметанном соусе	50	масло растит.	6,01	51,96	1,292	1,747	8,35	0,019		0,024	2,896	30,26		1,011
Разработка	Хлеб пшеничный	50	макарон. изд.	63	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6
CP 636.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	масло слив.	5,3	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02		0,076	0,65	60,289		0,073
			сметана	1,9											
			соль	3,3											
			свекла	57											
			кофейный напит.	2											
			молоко	24											
			сахар	15,1											
			мука	70,4											
			дрожжи	0,00037											
			маргарин	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:**

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

**Первая неделя: с 11 лет и старше**

**Четверг:**

CP 309.94 г.	Рыба тушеная с овощами	100/35	минтай	183	165,19	20,95	6,01	7,08	0,11		0,13	1,5	56,51		0,11
CP 472.94 г.	Гарнир картофельное пюре	180	соль	4,2	187,18	3,78	6,71	23,98	0,14		0,13	6,52	50,11		1,28
Разработка	Капуста шинкованная с морковью и луком Хлеб пшеничный Чай с сахаром	50 80 200	масло растит.	6,81	24,99 209,6 58	0,87 6,16 0,2	0,86 2,4	3,56 39,84 15	0,021 0,128		0,024 0,04	13,5 0,1	23,49 17,6 5,25		1,6 0,86
Разработка			сахар	16,1											
Разработка			морковь	40,15											
CP 628.04 г.			томат	2,8											
			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	0,399		0,324	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**

<b>Пятница:</b>																
Разработка	Салат витаминный	50	масло растит.	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	капуста	31,65	519,55	28,38	22,53	47,04	0,127		0,159	0,402	31,48		2,269	
Разработка СР. 630.94 г.	Хлеб пшеничный Чай с молоком	80 200	морковь	40,95	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6	
			лук	19,55	75,37	1,26	1,44	15,09	0,018		0,067	0,585	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														
<b>ИТОГО:</b>					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**

<b>Понедельник:</b>																
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.	Котлета из филе кур	100	молоко	131,6												
			сахар	25	211,03	20,25	9,3	11,25	0,39		0,8		13,63		1,26	
Разработка СР. 628.94 г.	Салат овсяной Хлеб пшеничный Чай с сахаром	50 80 200	масло слив	10	47,14	0,89	3,34	3,56	0,014		0,02	16,29	22,21			
			сухари	10	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6	
			соль	2,6	58	0,2		15					5,25			0,86
			капуста	40,85									0,1			
			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														
<b>ИТОГО:</b>					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		

**Вторая неделя: с 11 лет и старше**

<b>Вторник:</b>																
СР 443.94 г.	Рагу из филе кур	100/180	Филе кур	137	435,5	21,625	21,625	32,875	0,25		0,25	16,375	34,625		4,375	
Таб. 24.94 г.	Свекла отварная	50	молоко	50	21,7	0,76	0,05	4,61	0,01		0,02	2,07	18,54		0,7	
Разработка СР 637.94 г.	Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	80 200	свекла	68	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6	
			соль	2,1	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02		0,76	0,65	60,29		0,073	
			лук	17												
			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												
<b>ИТОГО:</b>					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**

<b>Среда:</b>															
СР 294.94 г.	Сырники со сметаной и сахаром	200/20/10	яворог	203	590,1	33,44	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	2,8	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	5,8	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											
<b>ИТОГО:</b>					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
-------------	--------------------------------	----------	------------------	------------	--------------------------	-------	------	----------	----------	----------------------



№ рецептуры					Ккал.						B1	B2	C	Ca		Fe
-------------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	----	----	---	----	--	----

**Вторая неделя: с 11 лет и старше**

<b>Четверг:</b>																
CP 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
CP 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
CP 482.94 г.	Капуста тушеная	50	масло растит.	8,1	34,65	1,085	1,385	4,365	0,159		0,017	9,109	22,267			0,366
Разработка	Хлеб пшеничный	50	сахар	16,5	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6			1,6
CP 628.94 г.	Чай с сахаром	200	дрожжи	0,0003	58	0,2		15				0,1	5,25			0,86
		50/20	томат паста	1,2												
			лук	2,4												
			лимон. кислот	0,00009												
			масло слив.	8,05												
			картофель	205/153,9												
			мука	71,6												
			морковь	1,25												
			чай	1												
			молоко	25												
			сухари	10												
			капуста	71,65												
			маргарин	1,22												
			масло растите	8,1												
<b>ИТОГО:</b>					607,47	22,395	15,295	89,685	0,507		0,307	16,709	142,157			5,066

**Вторая неделя: с 11 лет и старше**

<b>Пятница:</b>																
CP 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
CP 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	74	32,19	0,85	1,69	3,57	0,025		0,025	13,04	24,73			0,386
Разработка	Хлеб пшеничный	50	лук репчатый	10,45	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6			1,6
CP 640.94 г.	Кофейный напиток	200	сухари панир.	10	49,27			12,974					0,26			0,039
			масло растит.	6,3												
			масло слив.	6,9												
			сметана	6,8												
			соль	2,6												
			сахар	15												
			морковь	23,85												
			гречка	73												
			коф. напиток	2												
			молоко	24												
			мука	71												
			дрожжи	0,0003												
			маргарин	1,02												
<b>ИТОГО:</b>					750,48	27,14	26,59	97,134	0,363		0,265	23,6	42,87			7,035