

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

*Тыквинская*  
14.11.2019.

*Согласовано*  
Директор МБОУ СОШ № 4, Донецк  
*А.В. Васильева*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»  
*Кулиев* (Э.Н.Кулиев)  
« 15 » 20\_\_ год.

**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 пшениная 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	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	15			0,1	5,25		0,86		
Табл.25.94г.	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	
Разработка	Хлеб пшеничный	80	Икра кабачковая	52,5	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6	
			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	макарон. изд.	6,01	51,96	1,292	1,747	8,35	0,019		0,024	2,896	30,26		1,011
Разработка	Хлеб пшеничный	50	масло слив.	5,3	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	сметана	1,9	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02		0,076	0,65	60,289		0,073
			соль	3,3											
			свекла	57											
			кофейный напиток	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				Ккал.				B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Вторая неделя: с 11 лет и старше</b>													
<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
<b>Вторая неделя: с 11 лет и старше</b>													
<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 пашир.	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

№ 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	180	капуста свежая	71,65	218,96	5,26	7,45	31,67	0,156		0,072		10,284		2,76
CP. 482/94 г.		50	соль	3,6	34,65	1,085	1,385	4,365	0,159		0,017		22,267		0,366
Разработка		80	сахар	21,6	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04	9,109	17,6		1,6
				какао	4										
				морковь	1,25										
				лук	2,4										
				масло слив.	9,88,05										
				Томат паста	3,6										
				лимон. кислота	0,00009										
				мука	60,6										
			гречка	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	масло растит.	6,81	24,99	0,87	0,86	3,56	0,021		0,024	13,5	23,49		
Разработка		80	морковь	40,15											
CP 628.04 г.		200	томат	2,8	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6
				лук	12,5	58	0,2		15				5,25		0,86
				лимон. кислота	0,00035							0,1			
				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		

**Первая неделя: с 11 лет и старше**

Пятница:															
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
CP 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 CP. 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	0,00037											
			маргарин	1,02											
<b>ИТОГО:</b>					<b>836,71</b>	<b>36,65</b>	<b>28,06</b>	<b>105,54</b>	<b>0,298</b>		<b>0,291</b>	<b>14,027</b>	<b>128,07</b>		<b>4,321</b>

**Вторая неделя: с 11 лет и старше**

Понедельник:															
CP. 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
CP 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 CP. 628.94 г.	Салат овощной 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		
			соль	2,6	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6		1,6
			капуста	40,85	58	0,2		15				0,1	5,25		0,86
			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>					<b>790,95</b>	<b>33,06</b>	<b>25,06</b>	<b>108,95</b>	<b>0,592</b>		<b>1,03</b>	<b>17,77</b>	<b>190,89</b>		<b>4,14</b>

№ 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:														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Кол-во, г.	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca		Fe
CP 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 CP 637.94 г.	Хлеб пшеничный	80	свекла	68	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128		0,04		17,6	1,6
		200	кофейный напиток с молоком	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**

Среда:														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Кол-во, г.	Энергет. ценность, Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca		Fe
CP 294.94 г.	Сырники со сметаной и сахаром	200/20/10	творог	203	590,1	33,44	27,28	51,56	0,027		0,077	0,65	61,82	0,137
CP 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
CP. Табл 25/94 г.	Бутерброд с сыром	30/15	яйно	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
-------------	--------------------------------	----------	------------------	------------	--------------------------	-------	------	----------	----------	----------------------