

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Фролов
Ирина Владимировна



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДШОК»
(Э.Н.Кулиев)
20 13 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/ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б		Ж			У		В1	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																		
262/94	Каша молочная пшениная жидкая 210/10	220	5,56	10,02	39,3	265,18	0,06	1,38	54,8	0,12	132,2	37,96	0,42	0,05				
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	4,4	0,86					
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	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	13,2	0,8					
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	13,5	3,3	45				
	Итого завтрак:	640	13,37	22,83	85,08	598,06	0,18	16,64	140,8	1,14	373,75	78,06	5,6	141,65				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б		Ж			У		В1	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	150	19,12	31,39	2,72	371	0,107	0,35	387,2	0,822	279	23,28	2,93	401,9				
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	12,6	0,42	30				
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	33,7	0,66	39,66				
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	13,2	0,8					
	Пряник	50	4	2,65	26,85	366,9	0,154				12,5	41	1					
	Итого завтрак:	500	33,73	39,32	72,77	1001,16	0,421	7,43	405,26	1,472	531,26	82,78	5,81	471,56				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Неделя: первая		Неделя: вторая			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ				
			Б	Ж	У	Б											Ж	У		
СРЕДА															Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК															Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
268	Шницель мясной с соусом сметанным и томатом 80/30	110	13,51	13,43	14,54	233,76	0,1	3,75	4	2	24,65	143,06	26,7	2,44	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		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14					
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9												
	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					

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Неделя: первая		Неделя: вторая			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ				
			Б	Ж	У	Б											Ж	У		
ЧЕТВЕРГ															Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК															Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
366/2004	Сырники из творога с соусом ягодным 150/15	165	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03					
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:	525	21,34	18,96	77,77	715,78	0,35	41,94	136	3,09	645,72	541,16	87,51	2,47	748,63					

№ 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	PЭ			
			Б	Ж	У	Б		Ж	У												
			ПЯТНИЦА													Сезон: Зима-весна					
			Неделя: первая													Возрастная категория: с 1 по 4 классы					
			ЗАВТРАК																		
260 М	Гуляш мясной 80/20	100	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	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88				0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064				
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	34,8	13,2	0,9	0,14				
	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				0,52	9,2									
	Итого завтрак:	<u>557</u>	<u>28,6</u>	<u>20,598</u>	<u>78,63</u>	<u>616,646</u>	<u>0,466</u>	<u>38,63</u>			<u>3,374</u>	<u>78,302</u>	<u>433,956</u>	<u>191,176</u>	<u>9,18</u>	<u>107,404</u>					

№ 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	PЭ			
			Б	Ж	У	Б		Ж	У												
			ПОНЕДЕЛЬНИК													Сезон: Зима-весна					
			Неделя: вторая													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				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				0,1	200	128	9	0,2	51,6				
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09						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)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0333333	10			0,2	16	11	9	2,2	30					
	Итого завтрак:	<u>575</u>	<u>15,17</u>	<u>20,75</u>	<u>75,43</u>	<u>550,99</u>	<u>0,2233333</u>	<u>11,16</u>			<u>1,08</u>	<u>420</u>	<u>386,81</u>	<u>79,37</u>	<u>4,91</u>	<u>182,67</u>					

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества														
			Неделя: вторая		Сезон: Зима-весна			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ										
			Б	Ж	У	В1											С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ		
ВТОРНИК															Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК															Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна					
366/2004	Сырники из творога с соусом ягодным 150/15	165	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03											
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>562</u>	<u>13,21</u>	<u>11,77</u>	<u>79,39</u>	<u>630,67</u>	<u>0,31</u>	<u>20,9</u>	<u>80</u>	<u>3,1</u>	<u>314,7</u>	<u>332,14</u>	<u>72,25</u>	<u>6,23</u>	<u>710,17</u>											

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества														
			Неделя: вторая		Сезон: Зима-весна			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ										
			Б	Ж	У	В1											С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ		
СРЕДА															Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК															Неделя: вторая						Сезон: Зима-весна					
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 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:	<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					
			Б		Ж		У			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ	
			Неделя: вторая	ЧЕТВЕРГ	Неделя: вторая	Сезон: Зима-весна	Неделя: вторая	Сезон: Зима-весна											Неделя: вторая
ЗАВТРАК																			
321 М	Капуста тушенная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396	0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064				
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:	530	28,09	18,278	91,38	638,596	0,516	37,08	52,096	2,834	207,892	468,966	196,626	7,28	86,464				

№ 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	PЭ	
			Неделя: вторая	ПЯТНИЦА	Неделя: вторая	Сезон: Зима-весна	Неделя: вторая	Сезон: Зима-весна											Неделя: вторая
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:	5556	225,43	213,836	794	6522,92	3,5463	302,17	3460,1	28,85	3329,1	4703,7	1073,8	67,872	3125,82				