

Семасованов

Директор МБОУ СОШ № 2 г. Донецка

Фролов В. В.

01.02.2023



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»
Э.Н.Кулиев

01 февраля 2023 год

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

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
											с 11 лет и старше	В1	В2
	Понедельник:												
СР 262.94 г.	Каша молочная пшеничная жидкая 200/10/10	220	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
СР 284/П-94 г	Омлет натуральный из 1-го яйца	160	сахар	25,1	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	соль	2,8	58	0,2		15		0,1		5,25	0,86
Табл. 25/94г.	Печенье с твердым сыром 50/14	64	масло сливочное	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
	Яблоко	150	яйцо	40	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,009	15	24	3,3
			печенье	50									
			сыр	15									
			чай	0,5									
			мука	60									
			дрожжи	0,0003									
			маргарин	1,02									
			масло растительное	0,01									
			яблоко	150									
ИТОГО:		924			980,48	25,22	30,7	147,04	10,2832	1,1614	20,663	536,967	7,6288

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
											с 11 лет и старше	В1	В2
	Вторник:												
СР 416.94 г.	Котлета мясная свиная	100	свинина	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	8,85	253,98	6,32	5,01	36,43	0,08	0,02		12,31	0,92
	Зеленый горошек консервированный	60	масло растительное	4,01	24	1,86	0,12	3,9	0,06	0,06	6	12	0,42
Разработка	Хлеб пшеничный	50	макаронные изделия	63	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6
СР 636.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное	5,3	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02	0,076	0,65	60,289	0,073
			соль	3									
			кофейный напиток	2									
			молоко	24									
			сахар	15,1									
			мука	69,65									
			дрожжи	0,00037									
			маргарин	1,22									
			зеленый горошек конс.	92,4									
ИТОГО:		590			816,04	31,13	22,73	109,92	0,368	1,686	7,5	134,389	5,363

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества
-----------	--------------------------------	----------	------------------	----------	--------------------------	-------	------	----------	----------	-----------------

Вторая неделя: с 11 лет и старше

Вторник:

В1 В2 C Ca Fe

СР 443.94 г.	Рагу из филе кур 100/180	280	Филе кур	137	435,5	21,625	21,625	32,875	0,25	16,375	34,625	4,375
Таб. 24.94 г.	Огурец соленый	60	молоко	100	7,8	0,48	0,06	1,02	0,012	0,3	13,8	0,36
Разработка	Хлеб пшеничный	80	огурец соленый	66	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04	17,6	1,6
СР 637.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	соль	2,1	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02	0,76	60,29	0,073
	лук			17								
	кофейный напиток			5								
	сахар			20								
	картофель			153/115,9								
	масло сливочное			31,7								
	морковь			73								
	мука			3,5								
	томатная паста			0,0003								
	дрожжи			1,02								
	маргарин											
ИТОГО		620			736,66	29,665	25,685	90,505	0,41	1,062	126,315	6,408

Вторая неделя: с 11 лет и старше

Среда:

СР 294.94 г.	Сырники со сметаной и сахаром 200/20/10	230	творог	181,3	590,1	33,44	27,28	51,56	0,027	0,65	61,82	0,137
СР 642.94г.	Какао с молоком	200	мука	56,7	112,74	2,8	3,2	19,11	0,04	1,3	120,29	0,103
СР.Табл 25/94	Бутерброд с сыром 30/15	45	яйцо	6,7	157	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	139,2	1
	Яблоко	150	сахар	520	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,009	24	3,3
	соль			1,1								
	сметана			20								
	молоко			100								
	какао			4								
	сыр			16								
	дрожжи			0,00015								
	маргарин			0,51								
	масло растительное			6,8								
	яблоко			150								
ИТОГО		625			930,34	47,64	39,38	100,2	0,157	0,306	345,31	4,54

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
											с 11 лет и старше	В1	В2
Четверг:													
260/2017М	Гуляш мясной 80/20	100	свинина	118,4	219,08	15,13	16,66	2,14	0,07	0,08	2,85	10,15	2,31
СР 472.94 г.	Картофельное пюре	180	масло растительное	5	187,18	3,78	6,71	23,98	0,14	0,13	6,52	50,11	1,28
СР 482.94 г.	Салат из квашенной капусты	60	лук	11,9	51,42	1,02	3	5,07	0,013	0,01	11,89	31,35	0,4
Разработка	Хлеб пшеничный	50	мука	1,8	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6
СР 628.94 г.	Чай с сахаром	200	томатная паста	1,3	58	0,2		15			0,1	5,25	0,86
			соль	3									
			капуста квашенная	69,4									
			сахар	15									
			картофель	204,8									
			молоко	28,4									
			масло сливочное	6,3									
			чай	0,5									
			мука	71									
			дрожжи	0,0003									
			маргарин	1,02									
ИТОГО		590			725,28	26,29	28,77	86,03	0,351	0,26	21,36	114,46	6,45

Пятница:													
рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
											с 11 лет и старше	В1	В2
СР 416.94 г.	Виточки свиные со сметанным соусом 100/30	130	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	свинина	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
СР 640.94 г.	Кофейный напиток	200	сухари панировочные	10	49,27			12,974				0,26	0,039
	Печенье	50	масло растительное	10,5	208,5	3,8	6,6	31,8	0,04	0,025		14,5	1,05
			масло сливочное	6,9									
			сметана	6,8									
			соль	3,5									
			сахар	20									
			морковь	24,15									
			гречка	73									
			кофейный напиток	5									
			молоко	24									
			мука	71									
			дрожжи	0,0003									
			маргарин	1,02									
			печенье	50									
ИТОГО		660			958,98	30,94	33,19	128,934	0,403	0,29	23,6	57,37	8,085