

СОГЛАСОВАНО:

*Директор МБОУ СОШ №5  
г. Донецка*

*Власова А.Н.*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»  
(Э.Н.Кулиев)

20\_\_ год



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 по 4 КЛАССЫ  
Зима-Весна**

№ рсц	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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
<b>Сезон: Зима-весна</b>																		
<b>Возрастная категория: с 1 по 4 классы</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
262/94	Каша молочная пшеничная жидкая 210/10	220	5,56	10,02	39,3	265,18	0,06	1,38	54,8	0,12	132,2	183,2	37,96	0,42			0,05	
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	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>13,37</b>	<b>22,83</b>	<b>85,08</b>	<b>598,06</b>	<b>0,18</b>	<b>16,64</b>	<b>140,8</b>	<b>1,14</b>	<b>372,75</b>	<b>373,74</b>	<b>78,06</b>	<b>5,6</b>			<b>141,65</b>	

№ рсц	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
<b>ВТОРНИК</b>																		
<b>Сезон: Зима-весна</b>																		
<b>Возрастная категория: с 1 по 4 классы</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	37,2	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	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				
	Пряник	50	4	2,65	26,85	366,9	0,154				12,5	41		1				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>33,73</b>	<b>39,32</b>	<b>72,77</b>	<b>1001,16</b>	<b>0,421</b>	<b>7,43</b>	<b>405,26</b>	<b>1,472</b>	<b>531,26</b>	<b>621,2</b>	<b>82,78</b>	<b>5,81</b>			<b>471,56</b>	

№ рсч	Прим 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
			Неделя: первая	Неделя: первая	Неделя: первая	Неделя: первая		Неделя: первая	Неделя: первая									
<b>СРЕДА</b>																		
<b>Неделя: первая</b>																		
<b>Сезон: Зима-весна</b>																		
<b>Возрастная категория: с 1 по 4 классы</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
268 м/33 М	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		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			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>21,01</b>	<b>21,08</b>	<b>72,14</b>	<b>562,88</b>	<b>0,337</b>	<b>52,74</b>	<b>18,3</b>	<b>4</b>	<b>113,45</b>	<b>576,72</b>	<b>91,72</b>	<b>5,892</b>	<b>331,04</b>			

№ рсч	Прим 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
			Неделя: первая	Неделя: первая	Неделя: первая	Неделя: первая		Неделя: первая	Неделя: первая									
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
<b>Неделя: первая</b>																		
<b>Сезон: Зима-весна</b>																		
<b>Возрастная категория: с 1 по 4 классы</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>21,34</b>	<b>18,96</b>	<b>77,77</b>	<b>715,78</b>	<b>0,35</b>	<b>41,94</b>	<b>136</b>	<b>3,09</b>	<b>645,72</b>	<b>541,16</b>	<b>87,51</b>	<b>2,47</b>	<b>748,63</b>			

№ рсц	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	
			ПЯТНИЦА	Неделя: первая	Неделя: вторая	Сезон: Зима-весна	Возрастная категория: с 1 по 4 классы											
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	6,396	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	5,24	0,9				0,14
	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>28,6</b>	<b>20,598</b>	<b>78,63</b>	<b>616,646</b>	<b>0,466</b>	<b>38,63</b>	<b>6,396</b>	<b>3,374</b>	<b>78,302</b>	<b>433,956</b>	<b>191,176</b>	<b>9,18</b>				<b>107,404</b>

№ рсц	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	
			ПОНЕДЕЛЬНИК	Неделя: вторая	Неделя: третья	Сезон: Зима-весна	Возрастная категория: с 1 по 4 классы											
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
175 М	Каша молочная из риса и пшени «Дружба»	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)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03333333	10		0,2	16	11	9	2,2				30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>15,17</b>	<b>20,75</b>	<b>75,13</b>	<b>550,99</b>	<b>0,22333333</b>	<b>11,16</b>	<b>101</b>	<b>1,08</b>	<b>420</b>	<b>386,81</b>	<b>79,37</b>	<b>4,91</b>				<b>182,67</b>

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: вторая			Неделя: первая				В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
<b>ВТОРНИК</b>																			
<b>Сезон: Зима-весна</b>																			
<b>Возрастная категория: с 1 по 4 классы</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>562</b>	<b>13,21</b>	<b>11,77</b>	<b>79,39</b>	<b>630,67</b>	<b>0,31</b>	<b>20,9</b>	<b>80</b>	<b>3,1</b>	<b>314,7</b>	<b>332,44</b>	<b>72,25</b>	<b>6,23</b>	<b>710,17</b>				

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: вторая			Неделя: первая				В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
<b>СРЕДА</b>																			
<b>Сезон: Зима-весна</b>																			
<b>Возрастная категория: с 1 по 4 классы</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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					
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>31,2</b>	<b>22,37</b>	<b>85,27</b>	<b>661,57</b>	<b>0,41</b>	<b>34,99</b>	<b>2473,06</b>	<b>3,99</b>	<b>289,67</b>	<b>541,59</b>	<b>87,67</b>	<b>16,89</b>	<b>240,81</b>				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: вторая			Неделя: вторая				В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
Сезон: Зима-весна																			
Возрастная категория: с 1 по 4 классы																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
321 М	Капуста тушеная	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					
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>28,09</b>	<b>18,278</b>	<b>91,38</b>	<b>638,596</b>	<b>0,516</b>	<b>37,08</b>	<b>52,096</b>	<b>2,834</b>	<b>207,892</b>	<b>468,966</b>	<b>196,626</b>	<b>7,28</b>	<b>86,464</b>				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества						к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Неделя: вторая			Неделя: вторая				В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
<b>ПЯТНИЦА</b>																			
Сезон: Зима-весна																			
Возрастная категория: с 1 по 4 классы																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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					
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>17,88</b>	<b>76,44</b>	<b>546,57</b>	<b>0,333</b>	<b>40,66</b>	<b>47,16</b>	<b>4,77</b>	<b>355,36</b>	<b>427,08</b>	<b>106,59</b>	<b>3,61</b>	<b>105,42</b>				
	<b>Всего завтраки:</b>	<b>5556</b>	<b>225,43</b>	<b>213,836</b>	<b>794</b>	<b>6522,92</b>	<b>3,5463</b>	<b>302,17</b>	<b>3460,1</b>	<b>28,85</b>	<b>3329,1</b>	<b>4703,7</b>	<b>1073,8</b>	<b>67,872</b>	<b>3125,82</b>				