

ПРИНЯТО И ЗАТВЕРЖДЕНО:

Исполнительный директор



ИП Позигун И.Н.

«02» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ №3 г. Донецка



«02» сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (1-4 КЛАССЫ)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

*Категория: Дети 7-11 лет (1-4 классы)*

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,05	149,36	101,97	28,56	121,04	0,58	0,01
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
15	Сыр твердый	15	3,80	4,80	0,00	60	20	0,00	0,11	0,00	0,00	156,00	8,00	70,47	0,16	0,00
338	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
45	Салат из белокачанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	20,50	0,00	100,35	27,52	9,18	19,74	0,38	0,00
270	Котлета Московская в томатном соусе	50/10	6,02	13,40	4,70	167	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
376	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>

1-ая неделя/Среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>																
208	Лашевник с творогом с повидлом	150/20	12,24	10,74	29,38	263	40	0,06	0,10	0,00	114,03	84,14	16,01	135,39	0,86	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>15,69</b>	<b>12,17</b>	<b>78,88</b>	<b>485</b>	<b>40</b>	<b>0,19</b>	<b>67,18</b>	<b>0,00</b>	<b>512,93</b>	<b>122,16</b>	<b>57,22</b>	<b>255,18</b>	<b>5,18</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>15,69</b>	<b>12,17</b>	<b>78,88</b>	<b>485</b>	<b>40</b>	<b>0,19</b>	<b>67,18</b>	<b>0,00</b>	<b>512,93</b>	<b>122,16</b>	<b>57,22</b>	<b>255,18</b>	<b>5,18</b>	<b>0,04</b>

1-ая неделя/Четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64	0,00	99,68	25,63	8,74	15,63	0,31	0,00
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,62	3,14	3,45	129	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00
379	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	4,09	20		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,09</b>	<b>8,78</b>	<b>68,38</b>	<b>473</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>10,48</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>89,20</b>	<b>101,46</b>	<b>334,54</b>	<b>3,55</b>	<b>0,11</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>17,09</b>	<b>8,78</b>	<b>68,38</b>	<b>473,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,48</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>89,20</b>	<b>101,46</b>	<b>334,54</b>	<b>3,55</b>	<b>0,11</b>

1-ая неделя/Пятница

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
43	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00
279	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	73	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
	Икра кабачковая	60	0,30	0,12	1,96	64		0,00	0,84	0,00	94,50	10,82	3,92	9,66	0,18	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>

2-ая неделя/Вторник

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
20	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28	0,00	80,46	14,78	7,13	20,83	0,32	0,00
282	Оладьи из печени	70	14,01	10,91	2,99	166	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00
312	Пиоре картофельные	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>

2-ая неделя/Среда

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
173	Каша манная молочная вязкая	180	6,25	4,26	37,56	214	20	0,07	0,47	0,00	152,92	105,49	17,41	100,50	0,45	0,00
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,20	12,67	7,05	8,61	1,71	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>

