

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель



ИП Позигун И.Н.

«02» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Демуска



Директор И.Н. Шевченко

«02» сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ СЕМЕЙ, СОСТОЯЩИХ НА
УЧЕТЕ В ОБЛАСТНОМ БАНКЕ ДАННЫХ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ
ПОЛОЖЕНИИ (5-11 КЛАССЫ)

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

Категория: Дети 11-18 (5-11 классы)
1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эв	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
Завтрак																
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,56	5,00	30,60	218	20	0,09	0,52	0,05	165,88	113,44	31,68	134,28	0,65	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	20	5,20	5,30	0,00	80	30	0,00	0,15	0,00	0,00	208,00	10,67	93,96	0,21	0,00
338	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	17,72	14,87	82,40	568	60	0,28	67,14	0,10	699,90	453,09	102,63	450,53	5,57	0,06
Всего в день			17,72	14,87	82,40	568	60	0,28	67,14	0,10	699,90	453,09	102,63	450,53	5,57	0,06

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эв	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
Завтрак																
70	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	20,50	0,00	106,35	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	180	2,93	4,66	22,90	145	20	0,13	12,32	0,00	727,25	18,39	31,07	79,07	1,24	0,01
	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
376	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
Всего в Завтрак		550	13,73	20,55	70,38	521	130	0,33	32,94	0,00	1 075,90	82,83	95,12	311,04	5,53	0,05
Всего в день			13,73	20,55	70,38	521	130	0,33	32,94	0,00	1 075,90	82,83	95,12	311,04	5,53	0,05

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
225	Лапшевник с творогом с повидлом	180/20	14,69	12,89	35,26	316	50	0,07	0,12	0,00	136,84	100,97	19,21	162,47	1,03	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,07	0,01	17,07	70		0,01	1,54	0,00	23,41	7,57	2,87	5,06	0,39	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	0,30
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	18,18	14,35	86,34	543	50	0,21	67,66	0,00	535,45	139,82	60,71	282,70	5,33	0,30
Всего в день		18,18	14,35	86,34	543	50	0,21	67,66	0,00	535,45	139,82	60,71	282,70	5,33	0,30	

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,58	1,79	3,42	32		0,01	5,76	0,00	66,45	17,09	5,83	10,42	0,21	0,00
229	Рыба (минтай), тушенная 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	180	4,23	2,21	41,61	203	10	0,04	0,00	0,00	53,67	8,77	28,08	84,06	0,59	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	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
Всего в Завтрак		570	18,23	8,54	78,32	515	20	0,25	7,60	0,00	525,12	86,37	110,64	368,87	4,04	0,12
Всего в день		18,23	8,54	78,32	515	20	0,25	7,60	0,00	525,12	86,37	110,64	368,87	4,04	0,12	

1-ая неделя/Пятница

№ рёд.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
43	Салат овощной	60	0,81	1,62	2,78	29		0,01	6,63	0,00	88,26	20,63	8,25	16,16	0,38	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	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	0,00	62,88	17,06	8,88	46,71	0,90	0,00
376	Чай с сахаром	180	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
	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
	Всего в Завтрак	550	21,10	18,23	86,87	553	20	0,23	7,63	0,00	484,24	101,68	92,70	283,93	4,52	0,03
	Всего в день	21,10	18,23	86,87	553	553	20	0,23	7,63	0,00	484,24	101,68	92,70	283,93	4,52	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эвк)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	0,00	62,88	17,06	8,88	46,71	0,90	0,00
377	Икра кабачковая	60	0,25	1,00	1,63	53		0,00	1,40	0,00	157,50	18,03	6,50	16,10	0,30	0,00
	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	70	6,08	2,20	41,20	210		0,22	0,00	0,00	194,40	34,40	61,60	211,20	4,00	0,06
	Всего в Завтрак	557	17,46	10,05	98,65	604	20	0,32	2,48	0,00	494,48	98,23	84,36	355,43	6,61	0,06
	Всего в день		17,46	10,05	98,65	604	20	0,32	2,48	0,00	494,48	98,23	84,36	355,43	6,61	0,06

2-ая неделя/Вторник

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эвк)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
20	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,36	2,68	1,13	30		0,01	1,90	0,00	67,05	12,32	5,94	17,36	0,27	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	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	20	0,13	12,32	0,00	727,25	18,39	31,07	79,07	1,24	0,01
376	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
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,38	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	Всего в Завтрак	560	21,19	19,66	67,41	527	80	0,55	21,44	0,00	1 117,01	76,66	97,19	412,61	15,43	0,05
	Всего в день		21,19	19,66	67,41	527	80	0,55	21,44	0,00	1 117,01	76,66	97,19	412,61	15,43	0,05

