

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

Позигун И.Н.

« 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

МОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор *М. А. Сестина*

« 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

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

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,00	180,65	101,97	28,56	121,72	0,58	0,00
382	Какао с молоком	200	3,09	3,13	14,04	97	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	13	0,00	0,07	0,00	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00
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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	Всего в завтрак	545	15,61	21,92	75,28	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04
	Всего в день	15,61	21,92	75,28	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04	

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	24,60	0,00	100,35	33,02	11,02	19,74	0,46	0,00
279	Колбаса московская в томатном соусе	100	10,03	22,33	7,83	278	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
342	Чай с картофелем	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
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
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	16,71	28,63	64,21	583	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04
	Всего в день	16,71	28,63	64,21	583	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04	

1-ая неделя/Среда

№ респ.	Прием 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					
Завтрак																					
279	Тефтели мясная в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	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					
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44		0,01	3,73	0,00	108,72	25,36	14,40	21,08	0,93	0,00					
377	Чай с лимоном	207	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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03					
	Всего в Завтрак	557	21,74	20,32	86,48	573	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03					
	Всего в день	21,74	20,32	86,48	573	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03						

1-ая неделя/Четверг

№ респ.	Прием 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					
Завтрак																					
67	Салат витаминный	60	0,50	0,10	1,70	9		0,01	3,60	0,00	99,68	12,72	12,18	15,63	0,48	0,00					
279	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,54	3,77	4,14	155	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	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00					
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03					
	Всего в Завтрак	570	18,86	7,05	65,81	463	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11					
	Всего в день	18,86	7,05	65,81	463	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11						

1-ая неделя/Пятница

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	D		А (ретинол)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
43	Салат "Ералаш"	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	Гейтлера мясная в сметанном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	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	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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03					
	Всего в Завтрак	550	21,88	19,89	82,88	550	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03					
	Всего в день	21,88	19,89	82,88	550	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03						

2-ая неделя/Понедельник

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	D		А (ретинол)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150	10,03	15,17	6,13	202	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00					
	Колобаска мясная	50	5,70	11,00	0,90	125	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00					
377	Чай с лимоном	200	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					
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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,14	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03					
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00					
	Всего в Завтрак	557	19,51	35,66	57,69	626	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04					
	Всего в день	19,51	35,66	57,69	626	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04						

2-ая неделя/Вторник

№ рсд.	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							
Завтрак																							
47	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00							
282	Котлета рыбная	80	10,40	3,93	9,69	119	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00							
312	Пиюре 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							
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00							
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03							
	Всего в Завтрак	530	16,99	10,20	55,97	391	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04							
	Всего в день	16,99	10,20	55,97	391	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04								

2-ая неделя/Среда

№ рсд.	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							
Завтрак																							
270	Гуляш мясной	90	10,28	28,25	2,39	305	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00							
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35							
	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24		0,02	1,08	0,00	91,50	4,80	6,90	11,40	0,24	0,00							
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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03							
	Всего в Завтрак	540	19,90	32,97	68,17	638	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38							
	Всего в день	19,90	32,97	68,17	638	140	0,33	1,20	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38							

