

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н. Николаевич

ИП Позигун И.Н.

2024г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ,
МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ,
ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО И ДЕТЕЙ-СИРОТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

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

Категория: Дети 12 лет и старше
1-ая неделя/Понедельник

№ ред.	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																
279	Тфетеля мясная в томатном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	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	607	25,25	23,65	95,39	644	20,00	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03
	Всего в день		25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03

1-ая неделя/Вторник

№ ред.	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																
45	Салат из белокачанной 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	Котлета московская в томатном соусе	120	12,04	26,80	9,40	337	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		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	610	20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1 037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04
	Всего в день		20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1 037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	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																
	Рагу из птицы с овощами	200	13,55	12,35	26,43	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	20	5,20	5,30	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	50	4,07	1,60	25,46	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	580	26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04
	Всего в день	26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04	

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	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
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	150	14,43	4,71	5,18	194	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
304	Рис отварной	180	4,27	2,22	42,13	205	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	40,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	640	23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11
	Всего в день	23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11	

1-ая неделя/Пятница

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			У				А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
			4	5	6	Ж	У	8											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
43	Салат "Ермалаш"	60	0,97	1,94	3,33	35	0,01	7,96	0,00	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00			
279	Тфетеля мясная в сметанном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	0,04	0,98	0,00	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	0,06	0,00	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	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00			
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,11	0,00	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03			
	Всего в Завтрак	610	26,20	23,49	96,93	647	0,22	8,96	0,00	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03			
	Всего в день		26,20	23,49	96,93	647	0,22	8,96	0,00	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03			

2-ая неделя/Понедельник

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			У				А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
			4	5	6	Ж	У	8											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	180	12,04	18,20	7,35	242	0,03	0,00	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00			
	Колбаска мясная	50	5,70	11,00	0,90	125	0,04	0,98	0,00	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00			
377	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	16,83	69	0,00	1,08	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00			
	Хлеб домашний	60	4,89	2,09	30,48	160	0,14	0,00	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04			
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52	0,02	59,40	0,00	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00			
	Всего в Завтрак	607	23,15	39,45	69,07	720	0,23	61,46	0,00	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04			
	Всего в день		23,15	39,45	69,07	720	0,23	61,46	0,00	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04			

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	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																
47	Салат из белокачанной 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	100	13,04	4,96	12,13	150	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	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	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	590	20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04
	Всего в день	20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04	

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	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																
270	Гуляш мясной	100	11,42	31,38	2,67	339	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	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	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	590	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38
	Всего в день	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38

