

УТВЕРЖЕНО
Индивидуальный предприниматель
Позингун И.Н.

МП

Позингун И.Н.

« 10 » октября 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

« 10 » октября 2024г.

« 10 » октября 2024г.



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

№ рец.	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	
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

№ рец.	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	
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	Котлета 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
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
	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	1 037,92	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

№ п/п	Продукты, 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
			4	5	6	7												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
279	Терфеля 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	506,7611	105,4695	98,2409	283,3665	4,9487	0,03		

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Продукты, 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
			4	5	6	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th>												
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), 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

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б			У			ККАЛ	А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У	8	9	10											
1	2	3	4	5	6	7													
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	Тефтели мясные в сметанном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183		10	0,04	0,98	0,00	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	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	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			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

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б			У			ККАЛ	А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У	8	9	10											
1	2	3	4	5	6	7													
Завтрак																			
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150	10,03	15,17	6,13	202		10	0,03	0,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00			
	Колбаска мясная	50	5,70	11,00	0,90	125		10	0,04	0,98	0,00	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	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	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	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	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00			
Всего в Завтрак			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

№ рец.	Прием 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		
			4	5	6	7	8	9												10	11
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	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00						
312	Шоре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	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	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	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04						

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Прием 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		
			4	5	6	7	8	9												10	11
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	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	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35						
	Свежля 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	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	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38						

