

УТВЕРЖЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Ирина Николаевна

МП

Ирина Николаевна Позигун И.Н.

« 10 » Октября 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

« 08 » Октября 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
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

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	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"	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	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00	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
40	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	106	0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
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	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	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 Завтрак		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

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	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 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 мясная 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
40	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	106	0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
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	0,00	
376	Чай с сахаром	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 Завтрак		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

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Ж				А ретэжв	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I		
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
279	Тфетсла 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 севькольная	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

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Ж				А ретэжв	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I		
			Б	Ж	У													
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		

2-ая неделя/Вторник

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
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	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							
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

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
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							
376	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							
	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	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38							

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ 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 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
Обед																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тефтели в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
302	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
43	Салат витаминный	60	0,98	1,94	3,35	36	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,49	6,60	12,93	0,29	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Всего в Обед	750	23,16	23,86	85,13	601	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35
	Всего в день		23,16	23,86	85,13	601	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	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
Обед																
96	Суп картофельный с рисом	200	1,86	2,05	15,29	87	0,00	0,07	5,72	0,00	378,91	18,88	19,66	48,58	0,71	0,00
261	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	14,60	7,67	5,26	148	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
52	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04
	Всего в Обед	750	25,73	12,99	102,97	632	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04
	Всего в день		25,73	12,99	102,97	632	80	0,46	18,15	0,00	992,16	87,42	62,93	313,76	15,92	0,04

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	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,60	5,39	9,43	93	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00
270	Котлета московская с томатным соусом	100	10,03	22,33	7,83	278	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,12	1,80	21,73	120	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00
	Салат "Ералаш"	60	0,93	3,24	4,37	51	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00
Всего в Обед		755	20,50	34,09	87,22	744	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01
Всего в день			20,50	34,09	87,22	744	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01

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	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп с крупной пшеничной и картофелем	200	1,77	2,10	12,51	76	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	297	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44	0,00	0,01	2,80	0,00	81,54	19,02	10,80	15,81	0,70	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
Всего в Обед		700	24,92	22,41	70,21	578	250	0,3	18,7	0	1303,452	63,598	78,514	267,248	4,354	0,01
Всего в день			24,92	22,41	70,21	578	250	0,30	18,70	0,00	1303,45	63,60	78,51	267,25	4,35	0,01

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.экв	В1	С	D	K	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					
Обед																					
	Солянка домашняя со сметаной	205	5,02	11,03	6,94	147	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	24,99	15,54	73,84	1,06	0,00					
255	Печень по-строгановски	100	14,96	11,70	3,69	180	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00					
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00					
20	Салат капустный с луком и маслом	60	0,88	2,69	3,41	41	0,00	0,00	8,77	0,00	169,72	22,45	7,37	21,75	0,30	0,00					
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,04					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00					
Всего в Обед			765	29,79	30,81	729	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,548	15,77	0,04					
Всего в день			29,79	30,81	83,42	729	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,55	15,77	0,04					

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.экв	В1	С	D	K	Ca	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>	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65	0,00	0,05	9,74	0,00	247,50	31,40	14,72	31,24	0,57	0,00					
280	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	100	10,79	14,44	13,20	229	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00					
303	Каша пшенная вязкая	150	4,09	4,73	23,70	154	10,00	0,12	0,00	0,00	80,48	14,61	27,38	77,22	0,92	0,00					
	Салат с зеленым горошком	60	1,66	2,74	3,36	44	0,00	0,01	1,50	0,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18	0,00					
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00					
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04					
Всего в Обед			750	21,17	26,89	694	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04					
Всего в день			21,17	26,89	90,83	694	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	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	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	97	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00				
291	Плов из птицы	200	26,73	7,09	31,75	297	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00				
52	Салат из свеклы	60	0,81	3,44	4,73	53	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00				
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00				
Всего в Обед		720	33,68	14,13	97,03	649	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00				
Всего в день			33,68	14,13	97,03	649	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00				

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	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	109	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00				
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	5,09	14,03	2,34	157	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00				
43	Винегрет	60	0,98	1,94	3,34	36	0,00	0,02	7,96	0,00	139,36	24,74	9,90	27,04	0,44	0,00				
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00				
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,09	0,06	17,77	72	0,00	0,02	24,56	0,00	101,58	6,18	2,82	3,45	0,72	0,00				
Всего в Обед		750	18,62	23,19	91,42	651	20	0,38	37,27	0	945,45	89,013	62,26	249,13	4,23	0				
Всего в день			18,62	23,19	91,42	651	20	0,38	37,27	0	945,45	89,01	62,26	249,13	4,23	0				

