

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

И.Н. Позигун И.Н.

« 10 » ноября 2025г.

Директор _____

« 10 » ноября 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка



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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эв	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
Завтрак																
309	Рагу из птицы с овощами	200	13,55	13,35	26,43	271	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
155	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
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	550	21,09	18,43	79,34	552	30	0,25	60,34	0,05	662,3698	227,9096	80,3631	316,6573	4,6022	0,0391
	Всего в день		21,09	18,43	79,34	552	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	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 рет.эв	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
Завтрак																
287	Голубцы ленивые с соусом томатным	120	11,67	12,48	14,20	244	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
155	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	550	18,76	18,77	77,20	576	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04
	Всего в день		18,76	18,77	77,20	576	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04

1-ая неделя/Среда

№ 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																		
279	Тефтеля мясная в томатном соусе	120	14,90	17,65	13,52	231	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		
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00		
155	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	560	25,21	21,53	96,03	638	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02	0,03		
	Всего в день		25,21	21,53	96,03	638	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02	0,03		

1-ая неделя/Четверг

№ рсц.	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	
Завтрак																	
264	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	120	13,35	7,00	11,19	148	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	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	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	
155	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	560	21,76	18,62	83,42	579	70	0,20	1,84	0,00	428,28	65,37	92,76	321,51	3,25	0,11	
	Всего в день		21,76	18,62	83,42	579	70	0,20	1,84	0,00	428,28	65,37	92,76	321,51	3,25	0,11	

1-ая неделя/Питтния

№ рсц.	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
Завтрак																
279	Тфтели мясные в сметанном 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
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
155	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	550	25,23	21,55	93,60	612	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03
	Всего в день		25,23	21,55	93,60	612	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03

2-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																	
208	Омлет натуральный с икрой кабачковой	110	10,16	12,03	5,56	172	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00	
210	Макароны с сыром	180	8,52	19,08	32,52	337	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00	
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00	
155	Хлеб домашний	60	4,89	2,09	30,48	160		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04	
	Всего в Завтрак	560	23,64	33,21	85,63	739	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04	
	Всего в день		23,64	33,21	85,63	739	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04	

2-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	D	K	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	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00
256	Котлета рыбная	100	13,04	11,41	26,11	250	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
155	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	18,73	81,40	572	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04
	Всего в день		20,93	18,73	81,40	572	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04

2-ая неделя/Среда

№ рец.	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
Завтрак																
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	120	8,11	16,84	2,81	188	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	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
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
155	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	550	18,44	20,74	82,89	580	120	0,22	0,12	0,00	278,09	46,57	54,78	226,03	4,18	0,04
	Всего в день		18,44	20,74	82,89	580	120	0,22	0,12	0,00	278,09	46,57	54,78	226,03	4,18	0,04

2-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	K	Ca	Mg	P	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
224	Запеканка творожная со сметанным соусом	200	30,69	24,32	33,26	478	250	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	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		
155	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		
338	Фрукты свежие (яблоки)	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	35,14	26,27	76,67	684	250,00	0,32	76,60	0,00	1 166,43	50,57	81,86	296,21	6,18	0,04		
	Всего в день		35,14	26,27	76,67	684	250	0,32	76,60	0,00	1 166,43	50,57	81,86	296,21	6,18	0,04		

2-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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
280	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120	12,95	17,33	15,84	275	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	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	
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	
155	Хлеб домашний	60	4,89	2,09	30,48	160		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03	
	Всего в Завтрак	560	24,10	21,72	100,94	695	120	0,22	0,12	0,00	278,09	46,57	54,78	226,03	4,18	0,04	
Итого	Всего в день		24,10	21,72	100,94	695	120	0,22	0,12	0,00	278,09	46,57	54,78	226,03	4,18	0,04	
			234,30	219,57	857,12	6 227	740	2,60	186,16	0,05	5 929,52	840,80	807,99	2 894,43	53,80	0,45	
Среднее за период			23,43	21,96	85,71	623	74	0,26	18,62	0,01	592,95	84,08	80,80	289,44	5,38	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,45	13,20	56,68												