

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

ИП Позигун И.Н.

« 10 » марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

МП

« 10 » марта 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
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	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	Капша 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	6,50	0,00	60	13	0,00	0,07	0,00	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00
155	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
535	Всего в Завтрак		15,54	15,82	75,18	485	43	0,25	60,41	0,05	662,37	331,91	85,70	363,64	4,71	0,04
	Всего в день		15,54	15,82	75,18	485	43	0,25	60,41	0,05	662,37	331,91	85,70	363,64	4,71	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.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																
287	Голубцы ленивые с соусом томатным	100	8,89	10,40	9,33	166	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
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	500	15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04
	Всего в день		15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	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 рети.экв)	В1	С	Д	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	Тёплого мясная в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	193	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
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	40	3,26	1,33	20,32	106			0,11	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	500	20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02	0,03
	Всего в день		20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,0411	80,1095	83,8409	262,2865	4,0187	0,03

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	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
Завтрак																
264	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	100	11,15	5,33	9,51	126	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
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	510	18,85	16,58	74,72	523	70	0,20	1,84	0,00	428,28	65,37	92,76	321,51	3,25	0,11
	Всего в день		18,85	16,58	74,72	523	70	0,20	1,84	0,00	428,28	65,37	92,76	321,51	3,25	0,11

1-ая неделя/Питница

№ рец.	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											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
279	Тефтели 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	
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	500	21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03	
	Всего в день		21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03	

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАл	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А рети.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	150	7,10	15,90	27,10	281	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	40	3,26	1,33	20,32	106		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04	
	Всего в Завтрак	510	20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04	
	Всего в день		20,59	29,27	70,05	629	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	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	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00	
256	Котлета рыбная	80	10,40	9,93	21,69	219	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	
155	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	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04	
Всего в день			16,99	16,20	67,97	491	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	К	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)	100	7,09	14,03	2,34	157	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35	
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	500	16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38	
	Всего в день		16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38	

2-ая неделя/Четверг

№ 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	
Завтрак																	
224	Запеканка творожная со сметанным соусом	180	27,62	21,89	25,43	430	20	0,04	0,22	0,14	92,23	156,00	22,19	131,11	0,62	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	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	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00	
	Всего в Завтрак	520	34,35	26,70	73,20	685	30,00	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04	
	Всего в день		34,35	26,70	73,20	685	30	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04	

2-ая неделя/Пятница

[illegible]