

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный представитель

Позигун Игорь Николаевич

МП

Позигун И.Н.

« 11 » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

М.П. _____ М.П. _____

2025 г.

« августа »

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

№ рецепта	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
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
Всего в Завтрак		520	11,74	9,32	75,18	425	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	0,04
Всего в день			11,74	9,32	75,18	425	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	0,04

1-ая неделя/Вторник

№ рецепта	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 рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I ₂
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
279	Тфтеля мясная в томатном соусе	90	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	50	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	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.	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																
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
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	18,78	8,78	74,62	451	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24	0,11
	Всего в день		18,78	8,78	74,62	451	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24	0,11

1-ая неделя/Питания

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
279	Тфтеля 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.	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
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	Макаронные изделия отварные	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

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	КАЛ	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	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

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	КАЛ	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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАл	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I ₂
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	Кофейный напиток	200	22,00	0,00	0,00	5	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	53,26	23,57	59,16	593	30,00	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04
Всего в день			53,26	23,57	59,16	593	30	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04

2-я неделя/Пятница

[illegible]