

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Позигун Игорь Николаевич

МП

Позигун И.Н.

«20» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор М.А. Митин

«20» сентября 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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	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																
175	Каши 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
40	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	10	0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
100	Хлеб домашний	100	0,38	0,35	13,41	52	0,02	0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	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			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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	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 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
342	Чугун картофеля	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		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
200	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
376	Всего в завтрак	550	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
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

№ респ.	Прием 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	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
279	Творожная 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	506,76	105,4695	98,2409	283,3665	4,9487	0,03

1-ая неделя/Четверг

№ респ.	Прием 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	I
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
279	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

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		А (ретинол)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	I
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	17
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
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
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
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
	Хлеб домашний	40	5,26	1,33	20,32		106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00
	Всего в Завтрак	550	21,88	19,89	82,88		550	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46
	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

2-ая неделя/Понедельник

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		А (ретинол)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	I
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	17
Завтрак																
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150	10,03	15,17	6,13		202		0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	Колбаса мясная	50	5,70	11,00	0,90		125	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	16,83		69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35
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
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32		106		0,14	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00
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
	Всего в Завтрак	557	19,51	35,66	57,69		626	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42
	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

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём 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																	
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	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	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	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	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём 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																	
270	Гуляш мясной	90	10,28	28,25	2,39		305		110	0,05	0,10	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	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12		24			0,02	1,08	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	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	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	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	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38

2-ая неделя/Четверг

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А (ретинол)		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																	
218	Запеканка творожная со сметаной	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	
	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]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279331

Владелец Литвинова Ирина Николаевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026