

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун Игорь Николаевич



МП

Позигун И.Н.

« 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 12



« 2024г.

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**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	А рет.экв.	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	
			4	5	6	7	8	9													10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Завтрак</b>																					
279	Тёплая мясная в томатном 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	100	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					
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					
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>25,25</b>	<b>23,65</b>	<b>95,39</b>	<b>644</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>0,00</b>	<b>506,76</b>	<b>105,47</b>	<b>98,24</b>	<b>283,37</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>25,25</b>	<b>23,65</b>	<b>95,39</b>	<b>644</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>0,00</b>	<b>506,76</b>	<b>105,47</b>	<b>98,24</b>	<b>283,37</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>					

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	А рет.экв.	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	
			4	5	6	7	8	9													10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>1-ый обед/Вторник</b>																					
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	120	12,04	26,80	9,40	337	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					
376	Хлеб домашний	200	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					
	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					
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20,02</b>	<b>34,15</b>	<b>74,79</b>	<b>692</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1 037,92</b>	<b>112,32</b>	<b>112,41</b>	<b>306,52</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>20,02</b>	<b>34,15</b>	<b>74,79</b>	<b>692</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1 037,92</b>	<b>112,32</b>	<b>112,41</b>	<b>306,52</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>					



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
			4	5	6	4	5	6		4	5	6										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Завтрак</b>																						
	Рагу из птицы с овощами	200	13,55	12,35	26,43	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	20	5,20	5,30	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						
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	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	0,04						
338	Фрукты свежие (яблоки)	580	26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04						
	<b>Всего в Завтрак</b>		26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04						

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
			4	5	6	4	5	6		4	5	6										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Завтрак</b>																						
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), тушенная в томате с овощами	150	14,43	4,71	5,18	194	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						
	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						
	<b>Всего в Завтрак</b>	640	23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11						
	<b>Всего в день</b>		23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11						

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А рет.экв	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
<b>Завтрак</b>																
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	0,00
279	Тефтели мясная 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
	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,20</b>	<b>23,49</b>	<b>96,93</b>	<b>647</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>493,10</b>	<b>102,70</b>	<b>93,07</b>	<b>280,63</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>26,20</b>	<b>23,49</b>	<b>96,93</b>	<b>647</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>493,10</b>	<b>102,70</b>	<b>93,07</b>	<b>280,63</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А рет.экв	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
<b>Завтрак</b>																
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	180	12,04	18,20	7,35	242	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
	Колбаска 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	0,00
377	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	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
	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
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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>23,15</b>	<b>39,45</b>	<b>69,07</b>	<b>720</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>61,46</b>	<b>0,00</b>	<b>675,13</b>	<b>106,39</b>	<b>95,64</b>	<b>336,15</b>	<b>6,42</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>23,15</b>	<b>39,45</b>	<b>69,07</b>	<b>720</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>61,46</b>	<b>0,00</b>	<b>675,13</b>	<b>106,39</b>	<b>95,64</b>	<b>336,15</b>	<b>6,42</b>	<b>0,04</b>



2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
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	100	13,04	4,96	12,13	150	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
	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,93</b>	<b>12,28</b>	<b>67,42</b>	<b>472</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>30,78</b>	<b>0,00</b>	<b>970,63</b>	<b>74,54</b>	<b>86,49</b>	<b>372,76</b>	<b>14,42</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,93</b>	<b>12,28</b>	<b>67,42</b>	<b>472</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>30,78</b>	<b>0,00</b>	<b>970,63</b>	<b>74,54</b>	<b>86,49</b>	<b>372,76</b>	<b>14,42</b>	<b>0,04</b>

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Ж				А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
270	Гуляш мясной	100	11,42	31,38	2,67	339	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
376	Свежая 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	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22,93</b>	<b>37,03</b>	<b>78,73</b>	<b>728</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>482,45</b>	<b>50,02</b>	<b>138,22</b>	<b>320,14</b>	<b>6,50</b>	<b>1,38</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>22,93</b>	<b>37,03</b>	<b>78,73</b>	<b>728</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>482,45</b>	<b>50,02</b>	<b>138,22</b>	<b>320,14</b>	<b>6,50</b>	<b>1,38</b>

