

УТВЕРЖДЕНО



Индивидуальный предприниматель
Позитун Игорь Николаевич
М.П. Позитун И.Н.

« 09 » сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 18 г. Донецк



Директор Позитун И.Н.
М.П. Позитун И.Н.
« 09 » сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦК

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І								
1		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	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								
	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								
	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								
338		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								
	Всего в день		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

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
45	Салат из бездрожжанной капусты с огурцами	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								
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								
	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								
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	16,71	28,63	64,21	583	20	0,27	35,84	0,00	1 037,92	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	1 037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04								

1-я неделя/Среда

№ рет.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
279	Тертая 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	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	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-я неделя/Четверг

№ рет.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
67	Овощи сезонные (огурцы)	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), 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	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	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00									
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	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

№ 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	Са	Мг	Р	Fe	І								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
43	Салат овошной	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	Тедгегия 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	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									
		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		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	0,03								
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	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 рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
214	Омлет натуральный с акрой кабачковой	150	10,03	15,17	6,13	202	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								
		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									
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52	0,02	59,40	0,00	230,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00									
		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	0,04								
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	0,04								

