

КАРТИНКА

Индивидуальный предприниматель
Позин Игорь Николаевич

МП
ИП Позин И.И.



« 07 » 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 18 г. Донецк

Директор



« 07 » 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

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

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (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																							
	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	Каша 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							
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	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							
	Всего в день		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/Вторник

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (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																							
45	Салат из белокочанной 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	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							
	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	610	20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1 037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04							
	Всего в день		20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04							

1-ая неделя/Среда		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		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																								
279	Тэфтели 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	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								
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	607	25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03								
	Всего в день	25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,7611	105,4695	98,2409	283,3665	4,9487	0,03									

1-ая неделя/Четверг		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		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																								
67	Овощи сезонные (отруцы)	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	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									
	Всего в Завтрак	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								
	Всего в день	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	Витаминны (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 овощной	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	Тертая 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								
	Всего в Завтрак	610	26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03								
	Всего в день		26,20	23,49	96,93	647	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	Витаминны (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 икрой	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								
	кабачковой																							
	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								
	Всего в Завтрак	607	23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04								
	Всего в день		23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	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	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																						
47	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	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						
	Всего в Завтрак	590	20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04						
	Всего в день	20,93	12,28	67,42	472	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	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																						
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						
	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						
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						
	Всего в Завтрак	590	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38						
	Всего в день	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38							

