

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.

МП



ИП Позигун И.Н.

«01» февраля 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3

Директор

Золотова И.А./



«01» февраля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

День 1

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 180 | 5,02 | 8,54 | 35,44 | 239 | 0,09 | 0,49 | 40,59 | 0,17 | 105,29 | 129,34 | 30,02 | 0,66 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,14 | 2,50 | 16,34 | 102 | 0,02 | 0,49 | 8,20 | 0,01 | 101,34 | 94,12 | 25,11 | 0,83 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 5,20 | 5,22 | 0,00 | 69 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| Всего в Завтрак | | 520 | 16,80 | 17,78 | 82,14 | 561 | 0,20 | 11,94 | 94,79 | 1,28 | 440,67 | 393,46 | 77,93 | 4,37 |
| Всего в день | | 16,80 | 17,78 | 82,14 | 561 | 0,20 | 11,94 | 94,79 | 1,28 | 440,67 | 393,46 | 77,93 | 4,37 | |

День 2

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Сырники (запеканка) с морковью с повидлом | 150/10 | 18,40 | 19,00 | 50,00 | 451 | 0,18 | 1,92 | 72,00 | 3,90 | 158,60 | 232,40 | 37,40 | 1,10 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,07 | 0,01 | 16,83 | 69 | 0,00 | 2,77 | 0,00 | 0,01 | 8,14 | 9,80 | 5,67 | 1,00 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,50 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| Всего в Завтрак | | 507 | 21,91 | 20,51 | 97,23 | 672 | 0,27 | 15,49 | 72,00 | 4,51 | 200,78 | 284,20 | 56,87 | 4,80 |
| Всего в день | | 21,91 | 20,51 | 97,23 | 672 | 0,27 | 15,49 | 72,00 | 4,51 | 200,78 | 284,20 | 56,87 | 4,80 | |

День 3

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью | 160 | 17,30 | 6,90 | 30,90 | 256 | 0,41 | 54,10 | 6316,80 | 1,00 | 34,00 | 337,90 | 50,00 | 6,90 |
| | Печенье | 15 | 0,10 | 0,00 | 12,00 | 49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,00 | 1,10 | 20,60 | 105 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,50 |
| Всего в Завтрак | | 555 | 21,22 | 8,46 | 85,44 | 507 | 0,51 | 69,20 | 6316,80 | 1,66 | 86,34 | 407,79 | 77,65 | 10,99 |
| Всего в день | | 21,22 | 8,46 | 85,44 | 507 | 0,51 | 69,20 | 6316,80 | 1,66 | 86,34 | 407,79 | 77,65 | 10,99 | |

День 4

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,92 | 3,05 | 5,62 | 54 | 0,02 | 21,50 | 0,00 | 1,39 | 24,18 | 17,93 | 9,80 | 0,33 |
| 279 | Тефтели куриные со сметанным соусом | 70/20 | 8,60 | 9,80 | 9,70 | 161 | 0,09 | 2,60 | 34,80 | 1,30 | 22,30 | 89,95 | 14,22 | 0,92 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,04 | 4,58 | 38,50 | 219 | 0,09 | 0,00 | 21,30 | 0,87 | 14,00 | 49,50 | 8,90 | 0,90 |
| 377 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,05 | 0,01 | 9,20 | 38 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,01 | 7,40 | 9,56 | 5,12 | 0,90 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| Всего в Завтрак | | 537 | 18,65 | 18,56 | 83,58 | 576 | 0,27 | 27,40 | 56,10 | 4,17 | 85,92 | 192,94 | 42,84 | 3,53 |
| Всего в день | | | 18,65 | 18,56 | 83,58 | 576 | 0,27 | 27,40 | 56,10 | 4,17 | 85,92 | 192,94 | 42,84 | 3,53 |

День 5

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| 234 | Котлеты рыбные запеченные | 100 | 10,60 | 10,40 | 11,80 | 184 | 0,13 | 0,49 | 21,60 | 3,60 | 42,67 | 118,90 | 21,95 | 0,70 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,60 | 6,50 | 48,20 | 269 | 0,05 | 0,00 | 32,00 | 0,34 | 7,80 | 100,00 | 32,50 | 0,70 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,10 | 2,50 | 16,30 | 102 | 0,02 | 0,49 | 8,20 | 0,01 | 101,30 | 94,10 | 25,10 | 0,80 |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2,30 | 0,80 | 15,40 | 78 | 0,05 | 0,60 | 0,00 | 0,50 | 13,50 | 19,50 | 3,60 | 0,36 |
| Всего в Завтрак | | 520 | 20,81 | 20,23 | 92,27 | 636 | 0,26 | 3,67 | 61,80 | 4,48 | 170,37 | 341,50 | 87,35 | 2,71 |
| Всего в день | | | 20,81 | 20,23 | 92,27 | 636 | 0,26 | 3,67 | 61,80 | 4,48 | 170,37 | 341,50 | 87,35 | 2,71 |

День 6

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,70 | 3,90 | 17,30 | 124 | 0,05 | 0,60 | 16,40 | 0,30 | 124,90 | 104,70 | 16,60 | 0,40 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,10 | 2,50 | 16,30 | 102 | 0,02 | 0,50 | 8,20 | 0,01 | 101,30 | 94,10 | 25,10 | 0,80 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,30 | 0,10 | 66 | 0,00 | | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,50 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| Всего в Завтрак | | 530 | 11,32 | 15,20 | 64,10 | 444 | 0,15 | 11,90 | 64,60 | 1,01 | 262,64 | 243,80 | 55,50 | 3,92 |
| Всего в день | | | 11,32 | 15,20 | 64,10 | 444 | 0,15 | 11,90 | 64,60 | 1,01 | 262,64 | 243,80 | 55,50 | 3,92 |

День 7

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет запеченный с сыром | 150 | 9,93 | 13,30 | 17,50 | 230 | 0,16 | 19,50 | 157,70 | 1,90 | 75,50 | 190,30 | 32,90 | 2,30 |
| | Зеленый горошек | 20 | 0,60 | 0,04 | 1,30 | 8 | 0,02 | 2,00 | 0,00 | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,90 | 44 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 8,20 | 4,40 | 0,90 |
| | Булочка (с добавлением витаминно-минеральной смеси) в/с | 40 | 2,86 | 3,52 | 19,58 | 121 | | | | | | | | |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78 | 0,05 | 0,60 | 0,00 | 0,50 | 13,50 | 19,50 | 3,60 | 0,36 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| Всего в Завтрак | | 520 | 16,07 | 18,10 | 74,50 | 528 | 0,25 | 32,20 | 157,70 | 2,84 | 113,90 | 246,40 | 54,10 | 5,90 |
| Всего в день | | | 16,07 | 18,10 | 74,50 | 528 | 0,25 | 32,20 | 157,70 | 2,84 | 113,90 | 246,40 | 54,10 | 5,90 |

День 8

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огруцы) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4 | 0,01 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 16,80 | 5,60 | 0,24 |
| 270 | Котлеты Московский со сметанно-томатным соусом | 50/10 | 9,80 | 10,90 | 8,90 | 173 | 0,07 | 2,07 | 7,50 | 1,57 | 19,40 | 106,30 | 17,40 | 1,60 |
| 310 | Картофель отварной с зеленью | 145/5 | 3,40 | 5,50 | 21,10 | 140 | 0,13 | 26,30 | 24,10 | 0,12 | 45,60 | 96,07 | 32,20 | 1,10 |
| | Печенье | 15 | 0,10 | 0,00 | 12,00 | 49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |
| | Хлеб йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 131 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,80 | 22,60 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| 377 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,05 | 0,01 | 9,20 | 38 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,90 |
| Всего в Завтрак | | 502 | 17,43 | 17,85 | 77,66 | 535 | 0,30 | 35,87 | 31,60 | 2,50 | 104,75 | 261,38 | 66,62 | 4,50 |
| Всего в день | | | 17,43 | 17,85 | 77,66 | 535 | 0,30 | 35,87 | 31,60 | 2,50 | 104,75 | 261,38 | 66,62 | 4,50 |

День 9

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молочным соусом | 150/70 | 16,90 | 15,10 | 34,40 | 371 | 0,09 | 1,70 | 61,80 | 2,60 | 180,30 | 225,20 | 36,30 | 1,00 |
| 15 | Сыр твердый порционный | 15 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | 54 | 0,01 | 0,10 | 39,00 | 0,10 | 132,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,06 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,00 | 1,10 | 20,60 | 105 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| Всего в Завтрак | | 555 | 24,30 | 20,60 | 75,80 | 621 | 0,22 | 12,70 | 100,80 | 3,70 | 351,29 | 350,44 | 59,50 | 4,68 |
| Всего в день | | | 24,30 | 20,60 | 75,80 | 621 | 0,22 | 12,70 | 100,80 | 3,70 | 351,29 | 350,44 | 59,50 | 4,68 |

