

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун И.Н.

МП  ИП Позигун И.Н.

«01» февраля 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3

Директор

/Золотова И.А./

МП 

«01» февраля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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

Категория: **Дети с 12 лет и старше**

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Завтрак														
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,58	9,49	39,38	266	45,10	0,10	0,54		200,51	116,99	33,36	143,71	0,74
382	Какао с молоком	180	3,14	2,51	16,34	102	8,20	0,02	0,49		192,47	101,35	25,11	94,12	0,83
15	Сыр твердый порционный	20	5,20	5,22	0,00	69	46,00	0,01	0,16			200,00	9,00	128,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117		0,04			48,27	6,13	4,79	25,71	0,37
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47		0,03	10,00		278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>17,92</b>	<b>86,22</b>	<b>601</b>	<b>99,30</b>	<b>0,20</b>	<b>11,19</b>	<b>0,00</b>	<b>719,25</b>	<b>440,47</b>	<b>81,26</b>	<b>402,54</b>	<b>4,34</b>
<b>Всего в день</b>			<b>18,12</b>	<b>17,92</b>	<b>86,22</b>	<b>601</b>	<b>99,30</b>	<b>0,20</b>	<b>11,19</b>	<b>0,00</b>	<b>719,25</b>	<b>440,47</b>	<b>81,26</b>	<b>402,54</b>	<b>4,34</b>

**День 2**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Завтрак														
221	Сырники (запеканка) с морковью с повидлом	185/15	23,00	23,75	62,50	564	90,00	0,23	2,40		272,39	198,28	46,80	290,48	1,36
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69			3,21		23,70	8,58	5,80	10,83	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	118		0,04			48,27	6,13	4,79	25,71	0,37
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47		0,03	10,00		278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>27,27</b>	<b>24,46</b>	<b>109,83</b>	<b>798</b>	<b>90,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,61</b>	<b>0,00</b>	<b>622,36</b>	<b>228,99</b>	<b>66,39</b>	<b>338,02</b>	<b>4,94</b>
<b>Всего в день</b>			<b>27,27</b>	<b>24,46</b>	<b>109,83</b>	<b>798</b>	<b>90,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,61</b>	<b>0,00</b>	<b>622,36</b>	<b>228,99</b>	<b>66,39</b>	<b>338,02</b>	<b>4,94</b>

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
71	Завтрак Капуста квашеная	60	1,02	0,00	1,20	9		0,02	4,20		0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,63	8,63	38,63	320	7,90	0,51	67,68		1253,66	42,50	62,44	422,38	8,59
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,64	55			0,11		12,85	5,50	4,89	9,15	0,94
	Печенье	30	0,20	0,00	24,00	98	0,00	0,00	0,00		33,00	6,30	2,10	3,30	0,48
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,08</b>	<b>9,14</b>	<b>105,14</b>	<b>610</b>	<b>7,90</b>	<b>0,57</b>	<b>71,99</b>	<b>0,00</b>	<b>1357,45</b>	<b>72,37</b>	<b>83,61</b>	<b>483,68</b>	<b>10,75</b>
<b>Всего в день</b>			<b>27,08</b>	<b>9,14</b>	<b>105,14</b>	<b>610</b>	<b>7,90</b>	<b>0,57</b>	<b>71,99</b>	<b>0,00</b>	<b>1357,45</b>	<b>72,37</b>	<b>83,61</b>	<b>483,68</b>	<b>10,75</b>

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
45	Завтрак Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,05	5,62	54	0,00	0,02	21,45		99,68	24,18	9,80	17,93	0,33
279	Тефтели куриные со сметанным соусом	70/20	8,60	9,80	9,70	161	34,78	0,10	2,60	0,25	223,05	22,19	14,22	89,95	0,92
309	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,15	43,31	246	23,97	0,11			79,03	15,75	10,02	55,70	1,02
377	Чай с лимоном	180/7	0,05	0,01	9,20	38	0,00	0,00	2,50		22,28	7,35	5,12	9,56	0,88
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,62	4,90	3,83	20,57	0,29
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>19,19</b>	<b>18,346</b>	<b>85,61</b>	<b>584</b>	<b>58,75</b>	<b>0,26</b>	<b>26,55</b>	<b>0,25</b>	<b>462,66</b>	<b>74,37</b>	<b>42,99</b>	<b>193,71</b>	<b>3,44</b>
<b>Всего в день</b>			<b>19,19</b>	<b>18,346</b>	<b>85,61</b>	<b>584</b>	<b>58,75</b>	<b>0,26</b>	<b>26,55</b>	<b>0,25</b>	<b>462,66</b>	<b>74,37</b>	<b>42,99</b>	<b>193,71</b>	<b>3,44</b>

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Завтрак														
234	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,75	3,17	3,77	44		0,01	1,12		126,00	14,43	5,22	12,87	0,25
	Котлеты рыбные запеченные	100	10,60	10,40	11,80	184	21,60	0,13	0,49		378,85	42,67	21,95	118,88	0,74
304	Рис отварной	180	4,60	6,50	48,20	269	32,00	0,05	0,00		65,84	7,78	32,54	100,04	0,67
382	Какао с молоком	180	3,10	2,50	16,30	102	8,20	0,02	0,49		192,48	101,35	25,11	94,12	0,83
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	118		0,04			48,27	6,13	4,79	25,71	0,37
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,85</b>	<b>22,87</b>	<b>100,77</b>	<b>717</b>	<b>61,80</b>	<b>0,25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>811,44</b>	<b>172,36</b>	<b>89,61</b>	<b>351,62</b>	<b>2,86</b>
<b>Всего в день</b>			<b>22,85</b>	<b>22,87</b>	<b>100,77</b>	<b>717</b>	<b>61,80</b>	<b>0,25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>811,44</b>	<b>172,36</b>	<b>89,61</b>	<b>351,62</b>	<b>2,86</b>

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Завтрак														
294	Биточки из филе курицы с маслом	90/10	17,24	12,09	11,71	225	30,00	0,06	0,10	0,39	256,03	33,36	56,77	133,83	1,16
303	Каша гречневая вязкая	180	5,40	6,12	24,47	181	10,00	0,13			165,65	12,44	75,41	113,36	2,56
71	Овощи соленые (огурцы)	30	0,23	0,03	0,44	3			0,60		42,30	6,08	3,66	6,27	0,15
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,62	4,90	3,83	20,57	0,29
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	18					0,15	0,09			0,01
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,69</b>	<b>18,58</b>	<b>58,94</b>	<b>512</b>	<b>40,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>502,75</b>	<b>56,87</b>	<b>139,67</b>	<b>274,03</b>	<b>4,17</b>
<b>Всего в день</b>			<b>25,69</b>	<b>18,58</b>	<b>58,94</b>	<b>512</b>	<b>40,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>502,75</b>	<b>56,87</b>	<b>139,67</b>	<b>274,03</b>	<b>4,17</b>

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
120	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,70	3,90	17,30	124	16,40	0,05	0,60		166,38	124,90	16,65	104,70	0,37
382	Какао с молоком	180	3,10	2,50	16,30	102	8,20	0,02	0,49		192,47	101,35	25,11	94,12	0,83
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,10	66	40,00				2,30	2,40	0,00	3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,05			57,93	7,35	5,75	30,86	0,44
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47		0,03	10,00		278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>12,51</b>	<b>14,61</b>	<b>70,17</b>	<b>467</b>	<b>64,60</b>	<b>0,15</b>	<b>11,09</b>	<b>0,00</b>	<b>697,08</b>	<b>252,00</b>	<b>56,51</b>	<b>243,68</b>	<b>3,86</b>
<b>Всего в день</b>			<b>12,51</b>	<b>14,61</b>	<b>70,17</b>	<b>467</b>	<b>64,60</b>	<b>0,15</b>	<b>11,09</b>	<b>0,00</b>	<b>697,08</b>	<b>252,00</b>	<b>56,51</b>	<b>243,68</b>	<b>3,86</b>

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
211	Завтрак Омлет запеченный с сыром	200	13,24	17,73	23,30	353	210,23	0,21	25,99		283,28	100,63	43,84	253,75	3,11
	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	0,10	3,30	18		0,05	5,00		49,50	10,00	10,50	31,00	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,64	55			0,11		12,85	5,50	4,89	9,15	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
	Булочка (с добавлением витаминно-минеральной смеси) в/с	40	2,86	3,52	19,58	121		0,03		1,60	45,60	10,91	4,52	30,97	0,45
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,83</b>	<b>21,86</b>	<b>87,49</b>	<b>675</b>	<b>210,23</b>	<b>0,33</b>	<b>31,10</b>	<b>1,60</b>	<b>449,17</b>	<b>134,91</b>	<b>69,53</b>	<b>355,72</b>	<b>5,29</b>
<b>Всего в день</b>			<b>21,83</b>	<b>21,86</b>	<b>87,49</b>	<b>675</b>	<b>210,23</b>	<b>0,33</b>	<b>31,10</b>	<b>1,60</b>	<b>449,17</b>	<b>134,91</b>	<b>69,53</b>	<b>355,72</b>	<b>5,29</b>

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Завтрак														
270	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,13	4,75	5,66	66		0,01	1,68		189,00	21,65	7,83	19,31	0,37
	Котлеты Московские со сметанно-томатным соусом	50/10	9,80	10,90	8,90	173	7,50	0,07	2,07		139,49	19,40	17,45	106,26	1,63
310	Картофель отварной	180	4,08	6,60	25,32	168	10,00	0,16	14,40		1 023,97	20,73	36,26	92,27	1,45
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	118		0,04			48,27	6,13	4,79	25,71	0,37
377	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,18	42			2,78		23,70	8,17	5,69	10,62	0,98
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>18,87</b>	<b>22,56</b>	<b>70,76</b>	<b>567</b>	<b>17,50</b>	<b>0,28</b>	<b>20,93</b>	<b>0,00</b>	<b>400,46</b>	<b>76,08</b>	<b>72,02</b>	<b>254,17</b>	<b>4,80</b>
<b>Всего в день</b>			<b>18,87</b>	<b>22,56</b>	<b>70,76</b>	<b>567</b>	<b>17,50</b>	<b>0,28</b>	<b>20,93</b>	<b>0,00</b>	<b>400,46</b>	<b>76,08</b>	<b>72,02</b>	<b>254,17</b>	<b>4,80</b>

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Завтрак														
223	Запеканка творожная с молочным соусом	150/70	16,90	15,10	34,40	371	61,80	0,09	1,75		245,56	180,30	36,27	225,21	1,00
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,00	44			0,10		11,57	4,95	4,40	8,24	0,85
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,62	4,90	3,83	20,57	0,29
15	Сыр твердый	15	4,00	4,00	0,00	54	39,00	0,01	0,10			132,00	5,00	75,00	0,15
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47		0,03	10,00		278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,12</b>	<b>19,84</b>	<b>72,98</b>	<b>601</b>	<b>100,80</b>	<b>0,16</b>	<b>11,95</b>	<b>0,00</b>	<b>573,75</b>	<b>338,15</b>	<b>58,50</b>	<b>340,02</b>	<b>4,49</b>
<b>Всего в день</b>			<b>24,12</b>	<b>19,84</b>	<b>72,98</b>	<b>601</b>	<b>100,80</b>	<b>0,16</b>	<b>11,95</b>	<b>0,00</b>	<b>573,75</b>	<b>338,15</b>	<b>58,50</b>	<b>340,02</b>	<b>4,49</b>

