

УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.
МП Позигун И.Н.
«07» ноября 2023г.



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 3
Директор / Волотова И.А./
МП «07» ноября 2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. КАМЕНСК-ШАХТИНСКОГО

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. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А рет. экв) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | Р | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша манная молочная вязкая | 180 | 8,84 | 10,23 | 36,08 | 265 | 50 | 0,08 | 0,69 | 0,00 | 243,11 | 148,99 | 21,90 | 132,67 | 0,42 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 2,78 | 2,82 | 12,64 | 87 | 10 | 0,03 | 0,47 | 0,05 | 134,52 | 96,07 | 13,95 | 80,73 | 0,30 | 0,01 |
| 15 | Сыр твердый | 10 | 2,53 | 3,20 | 0,00 | 40 | 13 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 104,00 | 5,33 | 46,98 | 0,11 | 0,00 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 90 | 0,34 | 0,32 | 12,07 | 48 | | 0,02 | 59,40 | 0,00 | 250,00 | 12,67 | 7,05 | 8,61 | 1,72 | 0,00 |
| Всего в Завтрак | | 500 | 17,53 | 17,67 | 81,39 | 545 | 73 | 0,24 | 60,63 | 0,05 | 724,83 | 378,93 | 79,04 | 374,59 | 4,55 | 0,04 |
| Всего в день | | | 17,53 | 17,67 | 81,39 | 545 | 73 | 0,24 | 60,63 | 0,05 | 724,83 | 378,93 | 79,04 | 374,59 | 4,55 | 0,04 |

1-ая неделя/Вторник

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А рет. экв) | В1 | С | Д | К | Са | Mg | Р | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,89 | 1,06 | 2,39 | 23 | | 0,01 | 20,50 | 0,00 | 100,35 | 27,52 | 9,18 | 19,74 | 0,38 | 0,00 |
| 268 | Котлета мясная в соусе | 50/10 | 6,02 | 13,40 | 4,70 | 167 | 110 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | 113,95 | 10,84 | 14,46 | 76,66 | 1,01 | 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 йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 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 | | 510 | 12,48 | 19,47 | 61,36 | 471 | 120 | 0,28 | 30,86 | 0,00 | 928,82 | 75,44 | 82,18 | 271,30 | 4,82 | 0,04 |
| Всего в день | | | 12,48 | 19,47 | 61,36 | 471 | 120 | 0,28 | 30,86 | 0,00 | 928,82 | 75,44 | 82,18 | 271,30 | 4,82 | 0,04 |

1-ая неделя/Среда

| № реп. | Приём пищи, 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Лапшевник с творогом с повидлом | 150/15 | 12,24 | 10,74 | 29,38 | 263 | 40 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 114,03 | 84,14 | 16,01 | 135,39 | 0,86 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 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 йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 90 | 0,34 | 0,32 | 12,07 | 48 | | 0,02 | 66,00 | 0,00 | 278,00 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 0,00 |
| Всего в Завтрак | | 502 | 15,69 | 12,17 | 78,88 | 485 | 40 | 0,19 | 67,18 | 0,00 | 512,93 | 122,16 | 57,22 | 255,18 | 5,18 | 0,04 |
| Всего в день | | | 15,69 | 12,17 | 78,88 | 485 | 40 | 0,19 | 67,18 | 0,00 | 512,93 | 122,16 | 57,22 | 255,18 | 5,18 | 0,04 |

1-ая неделя/Четверг

| № реп. | 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 | Mg | P | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,87 | 2,69 | 5,13 | 48 | | 0,01 | 8,64 | 0,00 | 99,68 | 25,63 | 8,74 | 15,63 | 0,31 | 0,00 |
| 229 | Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,62 | 3,14 | 3,45 | 129 | 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 | 0,00 | 45,28 | 7,36 | 23,69 | 70,92 | 0,50 | 0,00 |
| 379 | Кофейный напиток | 180 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 20 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 |
| Всего в Завтрак | | 530 | 17,09 | 8,78 | 68,38 | 473 | 20 | 0,21 | 10,48 | 0,00 | 525,66 | 89,20 | 101,46 | 334,54 | 3,55 | 0,11 |
| Всего в день | | | 17,09 | 8,78 | 68,38 | 473,00 | 20,00 | 0,21 | 10,48 | 0,00 | 525,66 | 89,20 | 101,46 | 334,54 | 3,55 | 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 | Mg | Р | Fe | I |
| 1 | 2 | 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 | Гёфтели мясные со сметаной | 70/10 | 11,18 | 13,24 | 10,14 | 165 | 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 | 0,00 | 54,09 | 13,95 | 7,60 | 40,19 | 0,77 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,03 | 13,18 | 50 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 11,57 | 4,12 | 1,72 | 3,22 | 0,36 | 0,00 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 |
| Всего в Завтрак | | 510 | 20,41 | 18,19 | 80,57 | 526 | 20,00 | 0,22 | 8,96 | 0,00 | 491,81 | 102,24 | 92,88 | 280,27 | 4,42 | 0,03 |
| Всего в день | | | 20,41 | 18,19 | 80,57 | 526 | 20,00 | 0,22 | 8,96 | 0,00 | 491,81 | 102,24 | 92,88 | 280,27 | 4,42 | 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 | Mg | Р | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 73 | 10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,14 | 1,88 | 33,32 | 171 | 10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 54,09 | 13,95 | 7,60 | 40,19 | 0,77 | 0,00 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,96 | 64 | | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 94,50 | 10,82 | 3,92 | 9,66 | 0,18 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 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 |
| | Хлеб йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,75 | 131 | | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 121,50 | 21,50 | 38,50 | 132,00 | 2,50 | 0,04 |
| Всего в Завтрак | | 507 | 14,39 | 8,01 | 78,14 | 508 | 20 | 0,23 | 1,92 | 0,00 | 348,37 | 74,47 | 57,21 | 262,91 | 4,80 | 0,04 |
| Всего в день | | | 14,39 | 8,01 | 78,14 | 508 | 20 | 0,23 | 1,92 | 0,00 | 348,37 | 74,47 | 57,21 | 262,91 | 4,80 | 0,04 |

2-ая неделя/Вторник

| № рецеп | Приём пищи, 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,43 | 3,22 | 1,35 | 36 | | 0,01 | 2,28 | 0,00 | 80,46 | 14,78 | 7,13 | 20,83 | 0,32 | 0,00 |
| 282 | Оладьи из печени | 70 | 14,01 | 10,91 | 2,99 | 166 | 60 | 0,27 | 7,20 | 0,00 | 188,36 | 19,87 | 19,77 | 180,61 | 11,01 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,03 | 13,18 | 50 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 11,57 | 4,12 | 1,72 | 3,22 | 0,36 | 0,00 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 |
| Всего в Завтрак | | 500 | 20,00 | 19,14 | 57,15 | 478 | 70 | 0,50 | 19,74 | 0,00 | 982,06 | 71,26 | 85,25 | 375,98 | 14,73 | 0,04 |
| Всего в день | | | 20,00 | 19,14 | 57,15 | 478 | 70 | 0,50 | 19,74 | 0,00 | 982,06 | 71,26 | 85,25 | 375,98 | 14,73 | 0,04 |

2-ая неделя/Среда

| № рецеп | Приём пищи, 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная вязкая "Дружба" | 180 | 5,04 | 6,56 | 28,15 | 192 | 20 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 180,65 | 102,44 | 28,57 | 121,72 | 0,58 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 2,78 | 2,82 | 12,64 | 87 | 10 | 0,03 | 0,47 | 0,05 | 134,52 | 96,07 | 13,95 | 80,73 | 0,30 | 0,01 |
| 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 йодированный | 40 | 3,04 | 1,10 | 20,60 | 105 | | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 97,20 | 17,20 | 30,80 | 105,60 | 2,00 | 0,03 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 90 | 0,34 | 0,32 | 12,07 | 48 | | 0,02 | 59,40 | 0,00 | 250,20 | 12,67 | 7,05 | 8,61 | 1,71 | 0,00 |
| Всего в Завтрак | | 500 | 11,27 | 18,60 | 73,56 | 504 | 80 | 0,25 | 60,34 | 0,05 | 664,87 | 230,18 | 80,41 | 319,26 | 4,60 | 0,04 |
| Всего в день | | | 11,27 | 18,60 | 73,56 | 504 | 80 | 0,25 | 60,34 | 0,05 | 664,87 | 230,18 | 80,41 | 319,26 | 4,60 | 0,04 |

