

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

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

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

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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

Категория: Дети 12 и старше

1-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
Обед																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,60	0,00	475,98	21,96	21,31	55,25	0,91	0,00
294	Тефтели в томатном соусе	70/20	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
303	Каша гречневая вязкая	180	5,13	2,90	24,43	160	10	0,14	0,00	0,00	136,80	11,87	75,41	112,54	2,55	0,00
	Салат овощной	40	0,65	1,29	2,23	24		0,01	5,31	0,00	70,61	16,50	6,60	12,93	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	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
Всего в Обед		800	22,51	20,37	88,18	599	20	0,31	12,91	0,00	957,91	102,03	151,92	316,75	5,29	0,00
Всего в день			22,51	20,37	88,18	599	20	0,31	12,91	0,00	957,91	102,03	151,92	316,75	5,29	0,00

1-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	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп с крупой рисовой и картофелем	250	2,32	2,56	19,11	109		0,09	6,60	0,00	473,64	19,38	24,17	60,73	0,84	0,00
294	Печень, тушеная в сметанном соусе	50/50	14,60	7,67	5,26	148	70	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00
309	Макаронные изделия отварные	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	0,00	62,88	17,06	8,88	46,71	0,90	0,00
45	Свекла отварная	40	0,57	0,04	3,32	16		0,01	1,60	0,00	115,20	13,03	7,65	14,97	0,49	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00
349	Сок витаминизированный	180	0,00	0,00	21,29	86		0,02	3,60	0,00	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,04
Всего в Обед		800	26,99	12,94	109,91	665	80	0,49	19,03	0,00	1 110,15	94,54	70,82	339,91	16,10	0,04
Всего в день			26,99	12,94	109,91	665	80	0,49	19,03	0,00	1 110,15	94,54	70,82	339,91	16,10	0,04

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
108	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	6,29	11,70	111	10	0,04	7,95	0,00	340,76	46,68	21,45	47,28	1,04	0,00
270	Котлета Московская с томатным соусом	60/30	7,36	15,65	6,15	195	140	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,89	2,16	25,73	142	10	0,10	0,00	0,00	0,53	3,62	0,20	102,72	1,75	0,00
53	Салат "Ералаш"	50	0,78	2,70	3,64	43		0,01	1,61	0,00	63,46	17,76	11,78	22,41	0,43	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00
349	Хлепок из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00
Всего в Обед		805	18,99	27,23	90,62	685	270	0,25	10,10	0,01	962,65	107,87	70,37	321,85	5,32	0,01
Всего в день			18,99	27,23	90,62	685	270	0,25	10,10	0,01	962,65	107,87	70,37	321,85	5,32	0,01

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп с крупой пшенной и картофелем	250	2,21	2,62	15,64	95		0,09	6,60	0,00	474,19	19,86	23,43	57,81	0,88	0,00
261	Жаркое по-домашнему	250	20,43	18,15	22,50	309	310	0,24	13,25	0,00	988,80	24,01	54,04	226,36	2,82	0,01
75	Икра свекольная	50	0,88	3,40	5,40	55		0,00	2,78	0,00	169,72	19,02	10,77	21,75	0,67	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	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
Всего в Обед		800	27,13	24,63	80,40	621	310	0,36	22,65	0,00	1 693,84	74,03	94,97	335,21	5,14	0,01
Всего в день			27,13	24,63	80,40	621	310	0,36	22,65	0,00	1 693,84	74,03	94,97	335,21	5,14	0,01

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv)	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
Обед																
	Солянка домашняя со сметаной	250/5	6,22	13,66	8,59	182	10	0,05	4,55	0,00	397,36	36,63	19,69	94,26	1,37	0,00
255	Печень по-строгановски	50/50	14,96	11,70	3,69	180	70	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00
303	Каша гречневая вязкая	180	5,13	2,90	24,43	160	10	0,14	0,00	0,00	136,80	11,87	75,41	112,54	2,55	0,00
20	Салат капустный с луком и маслом	40	0,97	2,99	3,79	45		0,01	11,69	0,00	108,72	29,93	9,83	21,08	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00
Всего в Обед		805	31,31	31,68	83,90	761	200	0,51	24,26	0,00	1 314,16	127,35	143,26	470,40	16,63	0,00
Всего в день			31,31	31,68	83,90	761	200	0,51	24,26	0,00	1 314,16	127,35	143,26	470,40	16,63	0,00

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv)	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
Обед																
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	4,56	8,24	81		0,06	12,18	0,00	309,38	39,25	18,40	39,05	0,71	0,00
280	Фрикадельки в соусе	60/20	8,63	11,55	10,56	183	20	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00
303	Каша вязкая пшенная	180	4,91	5,63	28,44	184	20	0,14	0,00	0,00	96,56	17,52	32,86	92,64	1,11	0,00
10	Салат с зеленым горошком	30	0,83	1,37	1,68	22		0,02	1,14	0,00	28,22	5,02	5,21	15,37	0,17	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,52	26,67	128		0,04	0,00	0,00	57,94	7,87	5,78	30,85	0,44	0,00
376	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96		0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04
Всего в Обед		800	20,31	23,63	99,25	694	40	0,32	17,46	0,00	919,80	118,36	83,74	277,10	10,47	0,04
Всего в день			20,31	23,63	99,25	694	40	0,32	17,46	0,00	919,80	118,36	83,74	277,10	10,47	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.эqv)	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
Обед																
103	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,64	2,58	18,96	110		0,09	6,60	0,00	475,98	21,96	21,31	55,25	0,91	0,00
294	Плов из птицы	250	33,41	8,86	39,69	371		0,10	1,68	0,00	288,20	23,06	53,18	222,59	1,69	0,00
52	Салат из свеклы	50	0,68	2,86	3,94	44		0,01	1,90	0,00	113,64	19,96	9,65	18,39	0,63	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107		0,03	0,00	0,00	48,28	6,56	4,82	25,71	0,37	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00
Всего в Обед		800	40,81	14,73	108,35	728	120	0,24	10,58	0,00	1 335,15	92,04	104,96	355,35	4,16	0,00
Всего в день			40,81	14,73	108,35	728	120	0,24	10,58	0,00	1 335,15	92,04	104,96	355,35	4,16	0,00

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эqv)	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
Обед																
102	Суп гороховый с картофелем	250	5,08	4,94	17,91	136		0,17	4,65	0,00	501,33	41,08	34,45	93,51	1,78	0,00
497	Соус "Болоньез" (мясной)	100	5,09	14,03	2,34	157	11	0,12	1,14	0,00	234,28	11,41	11,98	92,31	0,68	0,00
304	Макаронные изделия отварные	180	5,98	2,24	38,71	199	10	0,07	0,00	0,00	62,88	17,06	19,11	46,71	0,90	0,00
43	Салат овощной	30	0,49	0,97	1,67	18		0,01	3,98	0,00	52,95	12,37	4,95	9,69	0,22	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	200	0,09	0,06	17,77	72		0,01	26,40	0,00	111,65	5,90	3,13	3,83	0,80	0,00
Всего в Обед		800	19,55	22,58	96,18	667	21	0,41	36,17	0,00	1 001,71	92,72	77,45	266,62	4,68	0,00
Всего в день			19,55	22,58	96,18	667	21	0,41	36,17	0,00	1 001,71	92,72	77,45	266,62	4,68	0,00

