



ВЕРЕДИЛО:
Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.
МП ИП Позигун И.Н.

«07» ноября 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ №3
Директор / Зонотова И.А./



МП «07» ноября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
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 11-18

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
Завтрак																
173	Каша манная молочная вязкая	200	9,82	11,37	40,09	294	20	0,08	0,52	0,00	169,61	117,21	19,34	111,67	0,50	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	60	4,56	1,68	30,90	157		0,17	0,00	0,00	145,80	25,80	46,20	158,40	3,00	0,05
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	20,07	19,42	97,04	630	43	0,30	67,06	0,05	727,93	357,16	92,65	407,35	5,82	0,06
Всего в день			20,07	19,42	97,04	630	43	0,30	67,06	0,05	727,93	357,16	92,65	407,35	5,82	0,06

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
Завтрак																
70	Салат из белокачанной капусты с яблоком	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
270	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	180	2,93	4,66	22,90	145	20	0,13	12,32	0,00	727,25	18,39	31,07	79,07	1,24	0,01
	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
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		550	13,73	20,55	70,38	521	130	0,33	32,94	0,00	1 075,90	82,83	95,12	311,04	5,53	0,05
Всего в день			13,73	20,55	70,38	521	130	0,33	32,94	0,00	1 075,90	82,83	95,12	311,04	5,53	0,05

1-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	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
225	Лапшевник с творогом с повидлом	180/20	14,69	12,89	35,26	316	50	0,07	0,12	0,00	136,84	100,97	19,21	162,47	1,03	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,07	0,01	17,07	70		0,01	1,54	0,00	23,41	7,57	2,87	5,06	0,39	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	0,30
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	18,18	14,35	86,34	543	50	0,21	67,66	0,00	535,45	139,82	60,71	282,70	5,33	0,30
Всего в день			18,18	14,35	86,34	543		0,21	67,66	0,00	535,45	139,82	60,71	282,70	5,33	0,30

1-ая неделя/Четверг

№ 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																
45	Салат из белокочанной капусты	40	0,58	1,79	3,42	32		0,01	5,76	0,00	66,45	17,09	5,83	10,42	0,21	0,00
229	Рыба (минтай), тушенная 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	180	4,23	2,21	41,61	203	10	0,04	0,00	0,00	53,67	8,77	28,08	84,06	0,59	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	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		550	18,23	8,54	78,32	515	20	0,25	7,60	0,00	525,12	86,37	110,64	368,87	4,04	0,12
Всего в день			18,23	8,54	78,32	515		0,25	7,60	0,00	525,12	86,37	110,64	368,87	4,04	0,12

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
Завтрак																
43	Салат овощной	50	0,81	1,62	2,78	29		0,01	6,63	0,00	88,26	20,63	8,25	16,16	0,38	0,00
279	Тефтели 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	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
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 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		550	21,10	18,23	86,87	553	20	0,23	7,63	0,00	484,24	101,68	92,70	283,93	4,52	0,03
Всего в день			21,10	18,23	86,87	553	20	0,23	7,63	0,00	484,24	101,68	92,70	283,93	4,52	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	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
	Икра кабачковая	50	0,25	1,00	1,63	53		0,00	1,40	0,00	157,50	18,03	6,50	16,10	0,30	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	80	6,08	2,20	41,20	210		0,22	0,00	0,00	194,40	34,40	61,60	211,20	4,00	0,06
Всего в Завтрак		557	17,46	10,05	98,65	604	20	0,32	2,48	0,00	494,48	98,23	84,36	355,43	6,61	0,06
Всего в день			17,46	10,05	98,65	604	20	0,32	2,48	0,00	494,48	98,23	84,36	355,43	6,61	0,06

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	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,36	2,68	1,13	30		0,01	1,90	0,00	67,05	12,32	5,94	17,36	0,27	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	180	2,93	4,66	22,90	145	20	0,13	12,32	0,00	727,25	18,39	31,07	79,07	1,24	0,01
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 йодированный	50	3,80	1,38	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
Всего в Завтрак		550	21,19	19,66	67,41	527	80	0,55	21,44	0,00	1 117,01	76,66	97,19	412,61	15,43	0,05
Всего в день			21,19	19,66	67,41	527	80	0,55	21,44	0,00	1 117,01	76,66	97,19	412,61	15,43	0,05

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	Mg	Р	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"	200	5,60	7,29	31,28	218	20	0,09	0,52	0,05	165,88	113,44	31,68	134,28	0,65	0,01
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	60	4,56	1,65	30,90	158		0,17	0,00	0,00	145,80	25,80	46,20	158,40	3,00	0,05
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	13,39	19,91	88,33	587	80	0,31	66,99	0,10	726,50	251,19	99,70	385,58	5,87	0,07
Всего в день			13,39	19,91	88,33	587	80	0,31	66,99	0,10	726,50	251,19	99,70	385,58	5,87	0,07

2-ая неделя/Четверг

№ 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																
190	Пудинг с творогом и фруктовым соусом	150/50	9,23	8,39	47,77	326	22	0,04	0,10	0,16	102,48	66,97	30,97	145,68	0,81	0,00
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,25	0,18	0,00	0,00	0,03	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
Всего в Завтрак		550	13,41	10,14	91,47	531	22	0,20	66,10	0,16	502,23	102,72	77,30	287,25	5,25	0,04
Всего в день			13,41	10,14	91,47	531	22	0,20	66,10	0,16	502,23	102,72	77,30	287,25	5,25	0,04

