

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун И.Н.

МП Позигун И.Н.



«07» ноября 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3

Директор / Золотова И.А./

МП «07» ноября 2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
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**

№ 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
<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тефтели в томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
43	Салат овощной	40	0,65	1,29	2,23	24	0,00	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	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50	0,00	0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,14</b>	<b>20,75</b>	<b>78,88</b>	<b>545</b>	<b>20,00</b>	<b>0,26</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>839,02</b>	<b>95,52</b>	<b>134,90</b>	<b>287,04</b>	<b>4,65</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>			<b>21,14</b>	<b>20,75</b>	<b>78,88</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>839,02</b>	<b>95,52</b>	<b>134,90</b>	<b>287,04</b>	<b>4,65</b>	<b>0,00</b>

**1-ая неделя/Вторник**

№ 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
<b>Обед</b>																
101	Суп с крупой рисовой и картофелем	200	1,86	2,05	15,29	87	0,00	0,07	5,28	0,00	378,91	15,50	19,34	48,58	0,67	0,00
261	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	14,60	7,67	5,26	148	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
52	Свекла отварная	30	0,43	0,03	2,49	12	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	180	0,00	0,00	21,29	86	0,00	0,02	3,60	0,00	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,04
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,85</b>	<b>11,97</b>	<b>95,43</b>	<b>589</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>17,31</b>	<b>0,00</b>	<b>968,16</b>	<b>82,64</b>	<b>61,81</b>	<b>312,36</b>	<b>15,60</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>			<b>24,85</b>	<b>11,97</b>	<b>95,43</b>	<b>589</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>17,31</b>	<b>0,00</b>	<b>968,16</b>	<b>82,64</b>	<b>61,81</b>	<b>312,36</b>	<b>15,60</b>	<b>0,04</b>

## 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
<b>Обед</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,60	5,39	9,43	93	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00
270	Котлета Московская с томатным соусом	60/30	7,36	15,65	6,15	195	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,12	1,80	21,73	120	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00
	Салат "Ералаш"	40	0,62	2,16	2,91	34	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>705</b>	<b>17,03</b>	<b>25,34</b>	<b>79,18</b>	<b>614</b>	<b>270</b>	<b>0,21</b>	<b>8,19</b>	<b>0,02</b>	<b>874,21</b>	<b>93,16</b>	<b>62,78</b>	<b>287,83</b>	<b>4,67</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>17,03</b>	<b>25,34</b>	<b>79,18</b>	<b>614</b>	<b>270</b>	<b>0,21</b>	<b>8,19</b>	<b>0,02</b>	<b>874,21</b>	<b>93,16</b>	<b>62,78</b>	<b>287,83</b>	<b>4,67</b>	<b>0,01</b>

## 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
<b>Обед</b>																
101	Суп с крупой пшенной и картофелем	200	1,77	2,10	12,51	76	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	297	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01
75	Икра свекольная	50	0,88	3,40	5,40	55	0,00	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	0,00	0,04	0,00	0,00	48,28	6,13	4,79	25,71	0,36	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>25,21</b>	<b>22,52</b>	<b>72,77</b>	<b>590</b>	<b>250</b>	<b>0,30</b>	<b>18,68</b>	<b>0,00</b>	<b>1 401,29</b>	<b>64,83</b>	<b>79,44</b>	<b>278,33</b>	<b>4,39</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>25,21</b>	<b>22,52</b>	<b>72,77</b>	<b>590</b>	<b>250</b>	<b>0,30</b>	<b>18,68</b>	<b>0,00</b>	<b>1 401,29</b>	<b>64,83</b>	<b>79,44</b>	<b>278,33</b>	<b>4,39</b>	<b>0,01</b>

## 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
<b>Обед</b>																
	Солянка домашняя со сметаной	200/5	5,02	11,03	6,94	148	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	21,20	15,19	73,84	1,05	0,00
255	Печень по-строгановски	50/50	14,96	11,70	3,69	180	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
45	Салат капустный с луком и маслом	30	0,73	2,24	2,84	34	0,00	0,01	8,77	0,00	81,54	22,45	7,37	15,81	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,04
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>705</b>	<b>28,34</b>	<b>29,10</b>	<b>72,81</b>	<b>667</b>	<b>200</b>	<b>0,47</b>	<b>20,43</b>	<b>0,01</b>	<b>1 118,53</b>	<b>101,12</b>	<b>122,76</b>	<b>421,27</b>	<b>15,71</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>		<b>28,34</b>	<b>29,10</b>	<b>72,81</b>	<b>667</b>	<b>200</b>	<b>0,47</b>	<b>20,43</b>	<b>0,01</b>	<b>1 118,53</b>	<b>101,12</b>	<b>122,76</b>	<b>421,27</b>	<b>15,71</b>	<b>0,04</b>	

## 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
<b>Обед</b>																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65	0,00	0,05	9,74	0,00	247,50	31,40	14,72	31,24	0,57	0,00
280	Фрикадельки в соусе	60/20	8,63	11,55	10,56	183	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00
303	Каша вязкая пшенная	150	4,09	4,73	23,70	154	10,00	0,12	0,00	0,00	80,48	14,61	27,38	77,22	0,92	0,00
	Салат с зеленым горошком	30	0,83	1,37	1,68	22	0,00	0,02	1,14	0,00	28,22	5,02	5,21	15,37	0,17	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>17,74</b>	<b>21,64</b>	<b>83,97</b>	<b>605</b>	<b>30</b>	<b>0,28</b>	<b>15,02</b>	<b>0,00</b>	<b>822,52</b>	<b>104,63</b>	<b>72,63</b>	<b>243,59</b>	<b>9,99</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>		<b>17,74</b>	<b>21,64</b>	<b>83,97</b>	<b>605</b>	<b>30</b>	<b>0,28</b>	<b>15,02</b>	<b>0,00</b>	<b>822,52</b>	<b>104,63</b>	<b>72,63</b>	<b>243,59</b>	<b>9,99</b>	<b>0,04</b>	

## 2-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	Прием 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
<b>Обед</b>																
103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	97	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00
291	Плов из птицы	200	26,73	7,09	31,75	297	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00
52	Салат из свеклы	40	0,54	2,29	3,15	35	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>32,97</b>	<b>11,99</b>	<b>92,91</b>	<b>610</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>			<b>32,97</b>	<b>11,99</b>	<b>92,91</b>	<b>610</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>

## 2-ая неделя/Среда

№ рецеп.	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
<b>Обед</b>																
102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	109	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	90	4,58	12,63	2,11	141	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
43	Салат овощной	40	0,65	1,29	2,23	24	0,00	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	0,00	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	180	0,08	0,05	16,00	65	0,00	0,01	23,76	0,00	100,49	5,31	2,82	3,45	0,72	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>17,33</b>	<b>20,14</b>	<b>85,77</b>	<b>595</b>	<b>20</b>	<b>0,36</b>	<b>33,82</b>	<b>0,00</b>	<b>875,61</b>	<b>79,90</b>	<b>58,96</b>	<b>235,02</b>	<b>4,09</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>			<b>17,33</b>	<b>20,14</b>	<b>85,77</b>	<b>595</b>	<b>20</b>	<b>0,36</b>	<b>33,82</b>	<b>0,00</b>	<b>875,61</b>	<b>79,90</b>	<b>58,96</b>	<b>235,02</b>	<b>4,09</b>	<b>0,00</b>

