

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун И.И.

МП



И.И. Позигун И.Н.

«04» декабря 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3

Директор

/Золотова И.А./

МП



«04» декабря 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
279	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	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	23,86	21,43	94,59	617	20	0,31	12,91	0,00	957,91	102,03	151,92	316,75	5,29	0,00
Всего в день			23,86	21,43	94,59	617	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																
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,39	5,68	16,16	126		0,09	7,12	0,00	471,33	23,48	24,46	60,43	0,88	0,00
261	Печень, тушенная 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
52	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
389	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		805	27,06	16,06	106,96	682	80	0,49	19,55	0,00	1 107,83	98,65	71,10	339,61	16,14	0,04
Всего в день			27,06	16,06	106,96	682	80	0,49	19,55	0,00	1 107,83	98,65	71,10	339,61	16,14	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	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
82	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
	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	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	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	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
101	Суп "Полевой"	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
259	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
20	Салат капустный с луком и маслом	50	0,73	2,24	2,84	34		0,00	8,77	0,00	169,72	22,45	7,37	21,75	0,30	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	26,98	23,47	77,84	600	310	0,36	28,64	0,00	1 693,84	77,46	91,57	335,21	4,77	0,01
Всего в день		26,98	23,47	77,84	600	310	0,36	28,64	0,00	1 693,84	77,46	91,57	335,21	4,77	0,01	

1-ая неделя/Пятница

№ рсц.	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	І
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
75	Икра свекольная	40	1,17	4,53	7,20	73		0,01	3,73	0,00	108,72	25,36	14,40	21,08	0,93	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	31,51	33,22	87,31	789	200	0,51	16,30	0,00	1 314,16	122,78	147,83	470,40	17,16	0,00
Всего в день		31,51	33,22	87,31	789	200	0,51	16,30	0,00	1 314,16	122,78	147,83	470,40	17,16	0,00	

2-ая неделя/Понедельник

№ рсц.	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	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
88	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 мясные в сметанном 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 пшеничная	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
70	Огурцы соленые	30	0,30	0,00	0,45	5		0,01	1,50	0,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18	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
389	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	19,78	22,26	98,02	677	40	0,31	17,82	0,00	933,88	120,24	82,73	268,93	10,48	0,04
Всего в день		19,78	22,26	98,02	677	40	0,31	17,82	0,00	933,88	120,24	82,73	268,93	10,48	0,04	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	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	Г
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
291	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.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	Г
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
309	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
67	Винегрет	40	0,67	4,13	3,33	52		0,01	2,40	0,00	66,45	8,48	8,12	10,42	0,32	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		810	19,73	25,74	97,84	701	21	0,41	34,59	0,00	1 015,21	88,83	80,62	267,35	4,77	0,00
Всего в день			19,73	25,74	97,84	701	21	0,41	34,59	0,00	1 015,21	88,83	80,62	267,35	4,77	0,00

