

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун И.И.

МП



ИП Позигун И.И.

«04» декабря 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3

Директор

/Золотова И.А./



МП

«04» декабря 2023г.

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

1-ая неделя/Среда

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рети.экв)	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
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)	100	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		512	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

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рети.экв)	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
Завтрак																
67	Винегрет	60	1,00	6,20	5,00	78		0,01	3,60	0,00	99,68	12,72	12,18	15,63	0,48	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
	Печенье	15	1,10	1,50	11,20	63		0,01	0,02	0,00	16,50	4,35	3,00	13,50	0,32	0,00
Всего в Завтрак		545	18,32	13,79	79,45	566	20	0,22	5,46	0,00	542,16	80,64	107,90	348,04	4,04	0,11
Всего в день			18,32	13,79	79,45	566	20	0,22	5,46	0,00	542,16	80,64	107,90	348,04	4,04	0,11

1-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	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	І
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
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	80	4,07	11,23	1,88	125	9	0,10	0,92	0,00	187,42	9,13	9,58	73,85	0,54	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
	Мармелад	20	0,00	0,00	15,90	64		0,00	0,00	0,00	0,80	0,80	0,40	0,20	0,08	0,00
Всего в Завтрак		510	13,30	16,18	88,21	550	19	0,28	8,90	0,00	456,98	69,95	60,00	242,45	4,20	0,03
Всего в день			13,30	16,18	88,21	550	19	0,28	8,90	0,00	456,98	69,95	60,00	242,45	4,20	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	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	І
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	0,36	0,14	2,35	77		0,00	1,01	0,00	94,50	12,98	4,70	9,66	0,22	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
	Печенье	15	1,10	1,50	11,20	63		0,01	0,00	0,00	16,50	4,35	3,00	13,50	0,32	0,00
Всего в Завтрак		522	15,55	9,53	89,73	584	20	0,24	2,09	0,00	364,87	80,98	61,00	276,41	5,16	0,04
Всего в день			15,55	9,53	89,73	584	20	0,24	2,09	0,00	364,87	80,98	61,00	276,41	5,16	0,04

2-ая неделя/Вторник

№ рсц.	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																
47	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,20	3,00	2,40	42		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	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
	Мармелад	20	0,00	0,00	15,90	64		0,00	0,00	0,00	0,80	0,80	0,40	0,20	0,08	0,00
Всего в Завтрак		520	20,77	18,92	74,10	548	70	0,50	30,80	0,00	982,86	79,39	88,61	376,18	14,85	0,04
Всего в день			20,77	18,92	74,10	548	70	0,50	30,80	0,00	982,86	79,39	88,61	376,18	14,85	0,04

2-ая неделя/Среда

№ рсц.	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"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,00	180,65	101,97	28,56	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)	100	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		510	11,24	16,55	72,82	482	80	0,25	60,34	0,05	664,87	229,71	80,40	319,26	4,60	0,04
Всего в день			11,24	16,55	72,82	482	80	0,25	60,34	0,05	664,87	229,71	80,40	319,26	4,60	0,04

