

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун И.Н.

МП



«04» декабря 2023г.

И.Н. Позигун И.Н.

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 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.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>Завтрак</b>																
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,07</b>	<b>19,42</b>	<b>97,04</b>	<b>630</b>	<b>43</b>	<b>0,30</b>	<b>67,06</b>	<b>0,05</b>	<b>727,93</b>	<b>357,16</b>	<b>92,65</b>	<b>407,35</b>	<b>5,82</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>		<b>20,07</b>	<b>19,42</b>	<b>97,04</b>	<b>630</b>	<b>43</b>	<b>0,30</b>	<b>67,06</b>	<b>0,05</b>	<b>727,93</b>	<b>357,16</b>	<b>92,65</b>	<b>407,35</b>	<b>5,82</b>	<b>0,06</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>Завтрак</b>																
70	Салат из белокочанной 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
	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>14,83</b>	<b>22,05</b>	<b>81,58</b>	<b>584</b>	<b>130,00</b>	<b>0,34</b>	<b>32,96</b>	<b>0,00</b>	<b>1 092,40</b>	<b>87,18</b>	<b>98,12</b>	<b>324,54</b>	<b>5,85</b>	<b>0,05</b>
<b>Всего в день</b>		<b>14,83</b>	<b>22,05</b>	<b>81,58</b>	<b>584</b>	<b>130</b>	<b>0,34</b>	<b>32,96</b>	<b>0,00</b>	<b>1 092,40</b>	<b>87,18</b>	<b>98,12</b>	<b>324,54</b>	<b>5,85</b>	<b>0,05</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.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>Завтрак</b>																
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,18</b>	<b>14,35</b>	<b>86,34</b>	<b>543</b>	<b>50</b>	<b>0,21</b>	<b>67,66</b>	<b>0,00</b>	<b>535,45</b>	<b>139,82</b>	<b>60,71</b>	<b>282,70</b>	<b>5,33</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего в день</b>			<b>18,18</b>	<b>14,35</b>	<b>86,34</b>	<b>543</b>	<b>50</b>	<b>0,21</b>	<b>67,66</b>	<b>0,00</b>	<b>535,45</b>	<b>139,82</b>	<b>60,71</b>	<b>282,70</b>	<b>5,33</b>	<b>0,30</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.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>Завтрак</b>																
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
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	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
	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,42</b>	<b>12,38</b>	<b>89,43</b>	<b>598</b>	<b>20,00</b>	<b>0,26</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>541,63</b>	<b>82,11</b>	<b>115,93</b>	<b>382,37</b>	<b>4,47</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего в день</b>			<b>19,42</b>	<b>12,38</b>	<b>89,43</b>	<b>598</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>541,63</b>	<b>82,11</b>	<b>115,93</b>	<b>382,37</b>	<b>4,47</b>	<b>0,12</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>Завтрак</b>																
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
	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>21,10</b>	<b>18,23</b>	<b>102,77</b>	<b>617</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>7,63</b>	<b>0,00</b>	<b>485,04</b>	<b>102,48</b>	<b>93,10</b>	<b>284,13</b>	<b>4,60</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего в день</b>			<b>21,10</b>	<b>18,23</b>	<b>102,77</b>	<b>617</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>7,63</b>	<b>0,00</b>	<b>485,04</b>	<b>102,48</b>	<b>93,10</b>	<b>284,13</b>	<b>4,60</b>	<b>0,03</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.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>Завтрак</b>																
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
	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>572</b>	<b>18,56</b>	<b>11,55</b>	<b>109,85</b>	<b>667</b>	<b>20</b>	<b>0,33</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>510,98</b>	<b>102,58</b>	<b>87,36</b>	<b>368,93</b>	<b>6,93</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>			<b>18,56</b>	<b>11,55</b>	<b>109,85</b>	<b>667</b>	<b>20</b>	<b>0,33</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>510,98</b>	<b>102,58</b>	<b>87,36</b>	<b>368,93</b>	<b>6,93</b>	<b>0,06</b>

## 2-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>Завтрак</b>																
47	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	50	1,00	2,50	2,00	35		0,01	11,12	0,00	67,05	18,42	8,42	17,36	0,30	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
	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>21,83</b>	<b>19,48</b>	<b>84,18</b>	<b>596</b>	<b>80</b>	<b>0,55</b>	<b>30,66</b>	<b>0,00</b>	<b>1 117,81</b>	<b>83,56</b>	<b>100,06</b>	<b>412,81</b>	<b>15,54</b>	<b>0,05</b>
<b>Всего в день</b>			<b>21,83</b>	<b>19,48</b>	<b>84,18</b>	<b>596</b>	<b>80</b>	<b>0,55</b>	<b>30,66</b>	<b>0,00</b>	<b>1 117,81</b>	<b>83,56</b>	<b>100,06</b>	<b>412,81</b>	<b>15,54</b>	<b>0,05</b>

## 2-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
<b>Завтрак</b>																
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,39</b>	<b>19,91</b>	<b>88,33</b>	<b>587</b>	<b>80</b>	<b>0,31</b>	<b>66,99</b>	<b>0,10</b>	<b>726,50</b>	<b>251,19</b>	<b>99,70</b>	<b>385,58</b>	<b>5,87</b>	<b>0,07</b>
<b>Всего в день</b>			<b>13,39</b>	<b>19,91</b>	<b>88,33</b>	<b>587</b>	<b>80</b>	<b>0,31</b>	<b>66,99</b>	<b>0,10</b>	<b>726,50</b>	<b>251,19</b>	<b>99,70</b>	<b>385,58</b>	<b>5,87</b>	<b>0,07</b>

## 3-ья 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
<b>Завтрак</b>																
118	Вареники ленивые со сметаной и сахаром	170/20/10	22,70	12,44	32,19	340	22	0,04	0,24	0,16	102,48	173,33	24,66	145,68	0,69	0,00
79	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
38	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,88</b>	<b>14,19</b>	<b>75,89</b>	<b>545</b>	<b>22</b>	<b>0,20</b>	<b>66,24</b>	<b>0,16</b>	<b>502,23</b>	<b>209,09</b>	<b>70,99</b>	<b>287,25</b>	<b>5,12</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>			<b>26,88</b>	<b>14,19</b>	<b>75,89</b>	<b>545</b>	<b>22</b>	<b>0,20</b>	<b>66,24</b>	<b>0,16</b>	<b>502,23</b>	<b>209,09</b>	<b>70,99</b>	<b>287,25</b>	<b>5,12</b>	<b>0,04</b>

