

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун Игорь Николаевич

МП



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 7 г. Дойск

Директор

МП



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (1-4 КЛАССЫ)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное.**

возраст: Дети 7-11 лет (1-4 класс)

неделя/Понедельник																
рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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
зак																
	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,05	149,36	101,97	28,56	121,04	0,58	0,01
	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
	Сыр твердый	15	3,80	4,80	0,00	60	20	0,00	0,11	0,00	0,00	156,00	8,00	70,47	0,16	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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>

неделя/Вторник																
рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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
зак																
	Салат из белокачанной капусты с огурцами	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
	Котлета Московская в томатном соусе	50/10	6,02	13,40	4,70	167	110	0,03	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
	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
	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
	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>

неделя/Среда																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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
трак																
	Лапшевник с творогом с повидлом	150/20	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
	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
	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>15,69</b>	<b>12,17</b>	<b>78,88</b>	<b>485</b>	<b>40</b>	<b>0,19</b>	<b>67,18</b>	<b>0,00</b>	<b>512,93</b>	<b>122,16</b>	<b>57,22</b>	<b>255,18</b>	<b>5,18</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>15,69</b>	<b>12,17</b>	<b>78,88</b>	<b>485</b>	<b>40</b>	<b>0,19</b>	<b>67,18</b>	<b>0,00</b>	<b>512,93</b>	<b>122,16</b>	<b>57,22</b>	<b>255,18</b>	<b>5,18</b>	<b>0,04</b>

неделя/Четверг																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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
трак																
	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64	0,00	99,68	25,63	8,74	15,63	0,31	0,00
	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
	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10	0,05	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00
	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,09</b>	<b>8,78</b>	<b>68,38</b>	<b>473</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>10,48</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>89,20</b>	<b>101,46</b>	<b>334,54</b>	<b>3,55</b>	<b>0,11</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>17,09</b>	<b>8,78</b>	<b>68,38</b>	<b>473,09</b>	<b>20,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,48</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>89,20</b>	<b>101,46</b>	<b>334,54</b>	<b>3,55</b>	<b>0,11</b>

неделя/Пятница																	
п.р.ц.	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	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
трак																	
	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,73	9,90	19,39	0,45	0,00	
	Годтели мясные в сметанно-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	
	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	
	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	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>	

неделя/Понедельник																	
п.р.ц.	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	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
трак																	
	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	
	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	0,30	0,12	1,96	64		0,00	0,84	0,00	94,50	10,82	3,92	9,66	0,18	0,00	
	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	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>	

неделя/Вторник																	
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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	
зтрак	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28	0,00	80,46	14,78	7,13	20,83	0,32	0,00	
	Оладьи из пшена	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	
	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	
	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	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>	

неделя/Среда																	
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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	
зтрак	Каша манная молочная вязкая	180	6,25	4,26	37,56	214	20	0,07	0,47	0,00	152,92	105,49	17,41	100,50	0,43	0,00	
2	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	
	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	
8	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	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>	

