

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун Игорь Николаевич

МП

И.П. Позигун И.Н.

«02» сентября 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 7 г. Донецк

Директор

*Васильева*

МП

«02» сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ СЕМЕЙ, СОСТОЯЩИХ НА  
УЧЕТЕ В ОБЛАСТНОМ БАШКЕ ДАННЫХ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ  
ПОЛОЖЕНИИ (5-11 КЛАССЫ)

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

Категория: Дети 11-18 (5-11 классы)

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	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	
<b>Завтрак</b>																	
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,56	5,00	30,60	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	
15	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,00	80	30	0,00	0,15	0,00	0,00	208,00	10,67	93,96	0,21	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	
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>17,72</b>	<b>14,87</b>	<b>82,40</b>	<b>568</b>	<b>60</b>	<b>0,28</b>	<b>67,14</b>	<b>0,10</b>	<b>699,90</b>	<b>453,09</b>	<b>102,63</b>	<b>450,53</b>	<b>5,57</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>			<b>17,72</b>	<b>14,87</b>	<b>82,40</b>	<b>568</b>	<b>60</b>	<b>0,28</b>	<b>67,14</b>	<b>0,10</b>	<b>699,90</b>	<b>453,09</b>	<b>102,63</b>	<b>450,53</b>	<b>5,57</b>	<b>0,06</b>	

1-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	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	
<b>Завтрак</b>																	
70	Салат из белокочанной 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	
270	Котлета Московская в томатном 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	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>13,73</b>	<b>20,55</b>	<b>70,38</b>	<b>521</b>	<b>130</b>	<b>0,33</b>	<b>32,94</b>	<b>0,00</b>	<b>1 075,90</b>	<b>82,83</b>	<b>95,12</b>	<b>311,04</b>	<b>5,53</b>	<b>0,05</b>
<b>Всего в день</b>			<b>13,73</b>	<b>20,55</b>	<b>70,38</b>	<b>521</b>	<b>130</b>	<b>0,33</b>	<b>32,94</b>	<b>0,00</b>	<b>1 075,90</b>	<b>82,83</b>	<b>95,12</b>	<b>311,04</b>	<b>5,53</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.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>																
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.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>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,58	1,79	3,42	32		0,01	5,76	0,00	66,45	17,09	5,83	10,42	0,21	0,00
229	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
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,23</b>	<b>8,54</b>	<b>78,32</b>	<b>515</b>	<b>20</b>	<b>0,25</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>525,12</b>	<b>86,37</b>	<b>110,64</b>	<b>368,87</b>	<b>4,04</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего в день</b>		<b>18,23</b>	<b>8,54</b>	<b>78,32</b>	<b>515</b>	<b>20</b>	<b>0,25</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>525,12</b>	<b>86,37</b>	<b>110,64</b>	<b>368,87</b>	<b>4,04</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	60	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 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
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	180	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,10</b>	<b>18,23</b>	<b>86,87</b>	<b>553</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>7,63</b>	<b>0,00</b>	<b>484,24</b>	<b>101,68</b>	<b>92,70</b>	<b>283,93</b>	<b>4,52</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>21,10</b>	<b>18,23</b>	<b>86,87</b>	<b>553</b>		<b>0,23</b>	<b>7,63</b>	<b>0,00</b>	<b>484,24</b>	<b>101,68</b>	<b>92,70</b>	<b>283,93</b>	<b>4,52</b>	<b>0,03</b>

## 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	P	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	60	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	70	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>17,46</b>	<b>10,05</b>	<b>98,65</b>	<b>604</b>	<b>20</b>	<b>0,32</b>	<b>2,48</b>	<b>0,00</b>	<b>494,48</b>	<b>98,23</b>	<b>84,36</b>	<b>355,43</b>	<b>6,61</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>		<b>17,46</b>	<b>10,05</b>	<b>98,65</b>	<b>604</b>	<b>20</b>	<b>0,32</b>	<b>2,48</b>	<b>0,00</b>	<b>494,48</b>	<b>98,23</b>	<b>84,36</b>	<b>355,43</b>	<b>6,61</b>	<b>0,06</b>	

## 3-ая неделя/Вторник

№ 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	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
0	Салат из белокочанной капусты со свежим помидором	60	0,36	2,68	1,13	30		0,01	1,90	0,00	67,05	12,32	5,94	17,36	0,27	0,00
82	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
12	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
76	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,19</b>	<b>19,66</b>	<b>67,41</b>	<b>527</b>	<b>80</b>	<b>0,55</b>	<b>21,44</b>	<b>0,00</b>	<b>1 117,01</b>	<b>76,66</b>	<b>97,19</b>	<b>412,61</b>	<b>15,43</b>	<b>0,05</b>
<b>Всего в день</b>		<b>21,19</b>	<b>19,66</b>	<b>67,41</b>	<b>527</b>	<b>80</b>	<b>0,55</b>	<b>21,44</b>	<b>0,00</b>	<b>1 117,01</b>	<b>76,66</b>	<b>97,19</b>	<b>412,61</b>	<b>15,43</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 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
<b>Завтрак</b>																
173	Каша манная молочная вязкая	200	6,90	4,73	41,73	238	20	0,08	0,52	0,00	169,91	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
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>14,69</b>	<b>17,35</b>	<b>98,78</b>	<b>607</b>	<b>80</b>	<b>0,30</b>	<b>66,99</b>	<b>0,05</b>	<b>730,53</b>	<b>254,96</b>	<b>87,36</b>	<b>362,97</b>	<b>5,72</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>		<b>14,69</b>	<b>17,35</b>	<b>98,78</b>	<b>607</b>	<b>80</b>	<b>0,30</b>	<b>66,99</b>	<b>0,05</b>	<b>730,53</b>	<b>254,96</b>	<b>87,36</b>	<b>362,97</b>	<b>5,72</b>	<b>0,06</b>	

## 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>																
188	Залеканка рисовая с творогом и молочным соусом	150/50	8,68	8,34	45,40	291	20	0,04	0,12	0,14	105,53	71,31	29,41	139,63	0,76	0,00
379	Кофейный напиток	200	0,26	0,26	9,35	41		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
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>13,12</b>	<b>10,35</b>	<b>93,91</b>	<b>515</b>	<b>20</b>	<b>0,20</b>	<b>66,12</b>	<b>0,14</b>	<b>505,28</b>	<b>107,07</b>	<b>75,74</b>	<b>281,20</b>	<b>5,19</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>		<b>13,12</b>	<b>10,35</b>	<b>93,91</b>	<b>515</b>	<b>20</b>	<b>0,20</b>	<b>66,12</b>	<b>0,14</b>	<b>505,28</b>	<b>107,07</b>	<b>75,74</b>	<b>281,20</b>	<b>5,19</b>	<b>0,04</b>	

