

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Ирина Николаевна

МШ

МШ Позигун И.И.



2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 20 г. Донецк



С.В. Дубовая
2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ,
МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ,
ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО И ДЕТЕЙ-СИРОТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

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

Категория: Дети 12 лет и старше
1-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
Завтрак																							
279	Тфредия мясная в томатном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00							
309	Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,17	2,27	39,98	205	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00							
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44		0,01	3,73	0,00	108,72	25,36	14,40	21,08	0,93	0,00							
377	Чай с лимоном	207	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 домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03							
	Всего в Завтрак	607	25,25	23,65	95,39	644	20,00	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03							
	Всего в день		25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03							

1-ая неделя/Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
45	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	24,60	0,00	100,35	33,02	11,02	19,74	0,46	0,00							
279	Котлета мясная в томатном соусе	120	12,04	26,80	9,40	337	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00							
312	Шоко кардинальное	180	2,93	4,66	22,90	145	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01							
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03							
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 Завтрак	610	20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04							
	Всего в день		20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04							

1-ая неделя/Пятница

№ рел.	Пряма пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Этапины (мг)									
			Б	Ж	У		А рел.эв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	2	3														
43	Салат "Ералаш"	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	
279	Тедгеля мясной в сметанном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	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 домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03	
	Всего в Завтрак	610	26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03
	Всего в день		26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рел.	Пряма пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витапины (мг)									
			Б	Ж	У		А рел.эв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	2	3														
214	Омлет натуральный с нирой кабачковой	180	12,04	18,20	7,35	242	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
	Колбаска мясная	50	5,70	11,00	0,90	125	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
377	Чай с лимоном	207	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	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00	
	Хлеб домашний	60	4,89	2,09	30,48	160	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	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00	
	Всего в Завтрак	607	23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04
	Всего в день		23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04

