

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Позигун Игорь Николаевич

МП

И.Н. Позигун



2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 13 г. Донецк

Директор

С.И. Сидоренко № 12

МП

« 11 » августа 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

1-й завтрак/Понедельник																	
№ 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	Мg	Р	Fe	І	
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	200	3,09	3,13	14,04	97	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01	
155	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	
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		520	11,74	9,32	75,18	425	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	0,04	
Всего в день			11,74	9,32	75,18	425	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	0,04	

1-ая неделя/Вторник

1-й завтрак/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	
Завтрак																	
287	Голубцы ленивые с соусом томатным	100	8,89	10,40	9,33	166	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00	
312	Нюре 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	
155	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	500	15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04	
	Всего в день		15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04	

1-ая неделя/Среда

№ реч.		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		
Завтрак																			
279		Тфтели мясная в томатном соусе	90	12,42	14,71	11,27	193	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,000		
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	0,000		
377		Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,000		
155		Хлеб домашний	50	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,030		
		Всего в Завтрак	500	20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02	0,030		
		Всего в день		20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,0411	80,1095	83,8409	262,2865	4,0187	0,030		

1-ая неделя/Четверг

1-ая неделя/четверг																		
№ рещ.	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	Мg	Р	Fe	І		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
264	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	100	11,15	5,33	9,51	126	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	0,00	
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	
155	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	0,00	
Всего в Завтрак		500	18,78	8,78	74,62	451	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24	0,11		
Всего в день			18,78	8,78	74,62	451	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24	0,11		

1-ая неделя/Питание

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	І					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
279	Тфтеле мясной в сметанном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	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	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					
155	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	500	21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03					
	Всего в день	21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00	387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,03	0,03					

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	І					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
208	Омлет натуральный с икрой кабачковой	110	10,16	12,03	5,56	172	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00					
210	Макаронные изделия отварные	150	7,10	15,90	27,10	281	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00					
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00					
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04					
	Всего в Завтрак	510	20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04					
	Всего в день	20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04	0,04					

2-ая неделя/Вторник

№ рел.	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																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00		
256	Котлета рыбная	80	10,40	9,93	21,69	219	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		
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00		
155	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	530	16,99	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04		
	Всего в день		16,99	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04		

2-ая неделя/Среда

№ реч.	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																	
497	Супе "Болоньезе" (мясной)	100	7,09	14,03	2,34	157	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35	
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	
155	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		500	16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38	
Всего в день			16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38	

2-я неделя/Четверг

2-ая неделя/Четверг		Пищевые вещества			ККАЛ		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б			Ж	У	А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
224	Запеканка творожная со сметанным соусом	180	27,62	21,89	25,43	430	20	0,04	0,22	0,14	92,23	156,00	22,19	131,11	0,62	0,00	
382	Кофейный напиток	200	22,00	0,00	0,00	5	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01	
155	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	
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	
Всего в Завтрак		520	53,26	23,57	59,16	593	30,00	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04	
Всего в день			53,26	23,57	59,16	593	30	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04	

2-я неделя/Пятница

[illegible]