УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.

МП _____ ИП Позигун И.Н.

«01» сентября 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 18

Директор _____ /Шувалова И.Н./

МП «01» сентября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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
Всего в Завтрак		**550**	**17,72**	**14,87**	**82,40**	**568**	**60**	**0,28**	**67,14**	**0,10**	**699,90**	**453,09**	**102,63**	**450,53**	**5,57**	**0,06**
Всего в день			**17,72**	**14,87**	**82,40**	**568**	**60**	**0,28**	**67,14**	**0,10**	**699,90**	**453,09**	**102,63**	**450,53**	**5,57**	**0,06**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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
Всего в Завтрак		**550**	**13,73**	**20,55**	**70,38**	**521**	**130**	**0,33**	**32,94**	**0,00**	**1 075,90**	**82,83**	**95,12**	**311,04**	**5,53**	**0,05**
Всего в день			**13,73**	**20,55**	**70,38**	**521**	**130**	**0,33**	**32,94**	**0,00**	**1 075,90**	**82,83**	**95,12**	**311,04**	**5,53**	**0,05**

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	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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
Всего в Завтрак		**550**	**18,18**	**14,35**	**86,34**	**543**	**50**	**0,21**	**67,66**	**0,00**	**535,45**	**139,82**	**60,71**	**282,70**	**5,33**	**0,30**
Всего в день			**18,18**	**14,35**	**86,34**	**543**	**50**	**0,21**	**67,66**	**0,00**	**535,45**	**139,82**	**60,71**	**282,70**	**5,33**	**0,30**

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	D	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	40	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
Всего в Завтрак		**550**	**18,23**	**8,54**	**78,32**	**515**	**20**	**0,25**	**7,60**	**0,00**	**525,12**	**86,37**	**110,64**	**368,87**	**4,04**	**0,12**
Всего в день			**18,23**	**8,54**	**78,32**	**515**	**20**	**0,25**	**7,60**	**0,00**	**525,12**	**86,37**	**110,64**	**368,87**	**4,04**	**0,12**

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	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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
	Всего в Завтрак	**550**	**21,10**	**18,23**	**86,87**	**553**	**20**	**0,23**	**7,63**	**0,00**	**484,24**	**101,68**	**92,70**	**283,93**	**4,52**	**0,03**
	Всего в день		**21,10**	**18,23**	**86,87**	**553**	**20**	**0,23**	**7,63**	**0,00**	**484,24**	**101,68**	**92,70**	**283,93**	**4,52**	**0,03**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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
	Всего в Завтрак	**557**	**17,46**	**10,05**	**98,65**	**604**	**20**	**0,32**	**2,48**	**0,00**	**494,48**	**98,23**	**84,36**	**355,43**	**6,61**	**0,06**
	Всего в день		**17,46**	**10,05**	**98,65**	**604**	**20**	**0,32**	**2,48**	**0,00**	**494,48**	**98,23**	**84,36**	**355,43**	**6,61**	**0,06**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	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
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
	Всего в Завтрак	**550**	**21,19**	**19,66**	**67,41**	**527**	**80**	**0,55**	**21,44**	**0,00**	**1 117,01**	**76,66**	**97,19**	**412,61**	**15,43**	**0,05**
	Всего в день		**21,19**	**19,66**	**67,41**	**527**	**80**	**0,55**	**21,44**	**0,00**	**1 117,01**	**76,66**	**97,19**	**412,61**	**15,43**	**0,05**

2-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	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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
	Всего в Завтрак	**550**	**14,69**	**17,35**	**98,78**	**607**	**80**	**0,30**	**66,99**	**0,05**	**730,53**	**254,96**	**87,36**	**362,97**	**5,72**	**0,06**
	Всего в день		**14,69**	**17,35**	**98,78**	**607**	**80**	**0,30**	**66,99**	**0,05**	**730,53**	**254,96**	**87,36**	**362,97**	**5,72**	**0,06**

2-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	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
188	Запеканка 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
	Всего в Завтрак	**550**	**13,12**	**10,35**	**93,91**	**515**	**20**	**0,20**	**66,12**	**0,14**	**505,28**	**107,07**	**75,74**	**281,20**	**5,19**	**0,04**
	Всего в день		**13,12**	**10,35**	**93,91**	**515**	**20**	**0,20**	**66,12**	**0,14**	**505,28**	**107,07**	**75,74**	**281,20**	**5,19**	**0,04**

2-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	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
52	Салат из белокочанной капусты	70	1,02	3,14	5,99	56		0,01	10,08	0,00	116,29	29,90	10,20	18,24	0,36	0,00
265	Плов мясной	220	19,42	20,00	39,20	415		0,10	1,53	0,00	427,35	22,23	49,69	231,69	2,81	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	60	4,56	1,65	30,90	158		0,17	0,00	0,00	145,80	200,80	46,20	158,40	3,00	0,05
	Всего в Завтрак	**550**	**25,09**	**24,82**	**90,73**	**684**	**0**	**0,28**	**11,63**	**0,00**	**702,29**	**257,51**	**108,00**	**411,91**	**6,57**	**0,05**
	Всего в день		**25,09**	**24,82**	**90,73**	**684**	**0**	**0,28**	**11,63**	**0,00**	**702,29**	**257,51**	**108,00**	**411,91**	**6,57**	**0,05**
Итого			**180,51**	**158,77**	**853,79**	**5 637**	**480**	**2,95**	**351,63**	**0,29**	**6 870,21**	**1 658,22**	**914,46**	**3 521,20**	**64,52**	**0,83**
Среднее за период			**18,05**	**15,88**	**85,38**	**564**	**48**	**0,30**	**35,16**	**0,03**	**687,02**	**165,82**	**91,45**	**352,12**	**6,45**	**0,08**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,60**	**12,06**	**57,69**											