

Управление образования  
Согласовано:  
Консультант

Е.Ю. Камкина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1 г. Лакинск  
Светлана Владимировна Мельниченко

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)

2021-2022 год

Сезон:

Категория: Дети 7-11 завтраки

Диета:

#### 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	0,05	0,16	0,14		71,19	158,25	12,02	1,77							
Лш340	Омлет натуральный	105/5	10,38	16,77	1,84	200	0,01	1,92	20		2	20	6,09	0,16							
Лш692	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08							
	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,05				8,6	52,8	15,4	1							
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39					0,75	26,7	3	0,41							
	Шоколад	15	0,81	5,3	7,89	83															
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>19,79</b>	<b>31,86</b>	<b>49,21</b>	<b>567</b>	<b>0,12</b>	<b>2,34</b>	<b>0,15</b>			<b>135,69</b>	<b>296,9</b>	<b>36,51</b>	<b>3,42</b>							
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>19,79</b>	<b>31,86</b>	<b>49,21</b>	<b>567</b>	<b>0,12</b>	<b>2,34</b>	<b>0,15</b>			<b>135,69</b>	<b>296,9</b>	<b>36,51</b>	<b>3,42</b>							

#### 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
Лш049	Салат из моркови	85/5	0,89	0,07	8,65	39	0,03	1,46			32,89	34,98	24,17	0,46							
Лш366/1	Запеканка из творога со стученным	100/25	15,75	11,5	22,98	258	0,04	0,25	0,04		184,09	213,74	24,71	0,49							
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117															
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5							
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>24,79</b>	<b>18,45</b>	<b>50,93</b>	<b>473</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>0,04</b>			<b>229,88</b>	<b>327,92</b>	<b>71,98</b>	<b>2,45</b>							
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>24,79</b>	<b>18,45</b>	<b>50,93</b>	<b>473</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>0,04</b>			<b>229,88</b>	<b>327,92</b>	<b>71,98</b>	<b>2,45</b>							

**1-ая неделя/Среда**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7																		
	Завтрак																							
Лш401	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,53	3	0,01	2,03		4,67	8,53		2,84	0,12										
Лш520	Пудинг рыбный (паровой)	75	12,46	5,16	4,57	115	0,07	0,51	0,03	44,11	177,87		26,93	1,18										
Лш685	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161				4,09			0,24	0,03										
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58																		
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09			15,05	92,4		26,95	1,75										
	Апельсин	170	1,53	0,34	13,77	64	0,07	102		57,8	39,1		22,1	0,51										
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>20,48</b>	<b>12,84</b>	<b>12,84</b>	<b>68,72</b>	<b>470</b>	<b>0,23</b>	<b>104,54</b>	<b>0,03</b>	<b>125,72</b>	<b>317,9</b>	<b>79,06</b>	<b>3,59</b>											
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>20,48</b>	<b>12,84</b>	<b>12,84</b>	<b>68,72</b>	<b>470</b>	<b>0,23</b>	<b>104,54</b>	<b>0,03</b>	<b>125,72</b>	<b>317,9</b>	<b>79,06</b>	<b>3,59</b>											

**1-ая неделя/Четверг**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7																		
	Завтрак																							
Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	0,18	0,49	0,03				46,06	1,21										
Лш302/2	Каша вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	7,66	8,43	32,93	239	0,04	1,3	0,02	114,65	170,98		21,64	0,71										
Лш693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,05			122,6	116,2		15,4	1										
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,03	7,5		8,6	52,8		18	3,45										
	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63				28,5	24													
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>18,43</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>88,06</b>	<b>619</b>	<b>0,3</b>	<b>9,29</b>	<b>0,05</b>	<b>274,35</b>	<b>363,98</b>	<b>101,1</b>	<b>6,37</b>											
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>18,43</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>88,06</b>	<b>619</b>	<b>0,3</b>	<b>9,29</b>	<b>0,05</b>	<b>274,35</b>	<b>363,98</b>	<b>101,1</b>	<b>6,37</b>											

**1-ая неделя/Пятница**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7																		
	Завтрак																							
Лш443	Плов	100/50	16,51	15,74	24,01	304	0,06	1,23		18,52	185,31		33,48	2,41										
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4		24	22		12	3										
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09			15,05	92,4		26,95	1,75										
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>20,29</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>59,56</b>	<b>466</b>	<b>0,17</b>	<b>5,23</b>	<b>0,05</b>	<b>57,57</b>	<b>299,71</b>	<b>72,43</b>	<b>7,16</b>											
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>20,29</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>59,56</b>	<b>466</b>	<b>0,17</b>	<b>5,23</b>	<b>0,05</b>	<b>57,57</b>	<b>299,71</b>	<b>72,43</b>	<b>7,16</b>											

### 2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
															4	5	6	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7														
	Завтрак																			
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	50	7,9	7,2	8	130														
Лш302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	150/7,5	2,3	6,2	24,5	169														
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58														
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09							15,05	92,4	26,95				1,75
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06							51	34,5	19,5				0,45
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>14,72</b>	<b>14,26</b>	<b>72,6</b>	<b>482</b>	<b>482</b>	<b>0,15</b>	<b>90</b>					<b>66,05</b>	<b>126,9</b>	<b>46,45</b>	<b>2,2</b>				<b>2,2</b>
<b>Всего</b>	<b>день</b>	<b>14,72</b>	<b>14,26</b>	<b>72,6</b>	<b>482</b>	<b>482</b>	<b>0,15</b>	<b>90</b>					<b>66,05</b>	<b>126,9</b>	<b>46,45</b>	<b>2,2</b>				<b>2,2</b>

### 2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7															
	Завтрак																				
Лш411	Помидор свежий порционный	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3						3,7	6,79	5,22				0,23	
Лш520	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73						13,26	138,45	16,95				2,04	
	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161								4,09		0,24				0,03	
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4						24	22	12				3	
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09							15,05	92,4	26,95				1,75	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67	0,05	247,5						24	16,5	13,5				3,3	
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>22,18</b>	<b>22,64</b>	<b>76,24</b>	<b>598</b>	<b>598</b>	<b>0,21</b>	<b>255,23</b>					<b>84,1</b>	<b>276,14</b>	<b>74,86</b>	<b>10,35</b>				<b>10,35</b>	
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>22,18</b>	<b>22,64</b>	<b>76,24</b>	<b>598</b>	<b>598</b>	<b>0,21</b>	<b>255,23</b>					<b>84,1</b>	<b>276,14</b>	<b>74,86</b>	<b>10,35</b>				<b>10,35</b>	

### 2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7															
	Завтрак																				
Лш333	Макароны с сыром	150/20/10	9,72	11,16	38,28	300															
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117															
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08							12,9	79,2	23,1				1,5	
	Груша	160	0,64	0,48	15,2	67	0,03	8						30,4	25,6	19,2				3,68	
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>18,51</b>	<b>18,52</b>	<b>72,78</b>	<b>543</b>	<b>543</b>	<b>0,11</b>	<b>8</b>					<b>43,3</b>	<b>104,8</b>	<b>42,3</b>	<b>5,18</b>				<b>5,18</b>	
<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>18,51</b>	<b>18,52</b>	<b>72,78</b>	<b>543</b>	<b>543</b>	<b>0,11</b>	<b>8</b>					<b>43,3</b>	<b>104,8</b>	<b>42,3</b>	<b>5,18</b>				<b>5,18</b>	

