

Управление образования
Согласовано:
Консультант

Е.Ю. Камкина



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1 г. Лагинск
Э.Т. Мальчикова

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

2021-2022 год

Сезон: **Зима**
Категория: **Дети 12-18 завтраки**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	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							
Лш340	Завтрак	105/5	10,38	16,77	1,84	200	0,05	0,16	0,14		71,19	158,25	12,02	1,77							
Лш692	Омлет натуральный	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08							
	Кофейный напиток	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2							
	Хлеб пшеничный																				
Всего	Завтрак	15,1	18,82	36,94	377	0,16	0,42	0,15	0,15		141,54	303	48,91	3,85							
Всего в	день	15,1	18,82	36,94	377	0,16	0,42	0,15	0,15		141,54	303	48,91	3,85							

1-ая неделя/Вторник

№ п/п	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							
Лш366/1	Завтрак	100/25	15,75	11,5	22,98	258	0,04	0,25	0,04		184,09	213,74	24,71	0,49							
Лш685	Запеканка из творога со стученным	200/15	0,2		15	58															
	Чай с сахаром	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2							
	Хлеб пшеничный																				
Всего	Завтрак	19,35	12,14	52,78	394	0,14	0,25	0,04	0,04		201,29	319,34	55,51	2,49							
Всего в	день	19,35	12,14	52,78	394	0,14	0,25	0,04	0,04		201,29	319,34	55,51	2,49							

1-ая неделя/Среда

№ п/п	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							
Лш401	Завтрак	75	12,46	5,16	4,57	115	0,07	0,51	0,03		44,11	177,87	26,93	1,18							
Лш520	Пудинг рыбный (паровой)	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03							
Лш685	Картофельное пюре	200/15	0,2		15	58															
	Чай с сахаром	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2							
	Хлеб пшеничный																				
Всего	Завтрак	19,22	12,56	56,27	412	0,17	0,51	0,03	0,03		65,4	283,47	57,97	3,21							

