



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Тришук

Е.Ю. Камкина

Управление образования
 Согласовано:
 Консультант

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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лш340	Омлет натуральный	105/5	10,38	16,77	1,84	200	0,05	0,16	0,14		71,19	158,25	12,02	1,77
Лш692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лш366/1	Запеканка из творога со сгущенным	100/25	15,75	11,5	22,98	258	0,04	0,25	0,04		184,09	213,74	24,71	0,49
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лш401	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
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1				17,2	105,6	30,8	2
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
Всего в	день	19,22	12,56	56,27	412	0,17	0,51	0,03	0,03		65,4	283,47	57,97	3,21

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Лш302/2	Завтрак	200/10	7,66	8,43	32,93	239	0,18	0,49	0,03		114,65	170,98	46,06	1,21		
Лш693	Какао вязкая (пшеничная) с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный	200 40	3,77 3,4	3,9 0,64	26,18 14,8	155 78	0,04 0,1	1,3	0,02		122,6 17,2	116,2 105,6	21,64 30,8	0,71 2		
Всего	Завтрак	14,83	12,97	73,91	472	0,32	1,79	0,05			254,45	392,78	98,5	3,92		
Всего в	день	14,83	12,97	73,91	472	0,32	1,79	0,05			254,45	392,78	98,5	3,92		

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Лш443	Плов	100/50	16,51	15,74	24,01	304	0,06	1,23			18,52	185,31	33,48	2,41		
Лш685	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200/15 40	0,2 3,4	0,64	15 14,8	58 78					17,2	105,6	30,8	2		
Всего	Завтрак	20,11	16,38	53,81	440	0,16	1,23				35,72	290,91	64,28	4,41		
Всего в	день	20,11	16,38	53,81	440	0,16	1,23				35,72	290,91	64,28	4,41		

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	50	7,9	7,2	8	130										
Лш302/1	Какао вязкая (рисовая) с маслом	150/7,5	2,3	6,2	24,5	169										
Лш685	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200/15 40	0,2 3,4	0,64	15 14,8	58 78					17,2	105,6	30,8	2		
Всего	Завтрак	13,8	14,04	62,3	435	0,1					17,2	105,6	30,8	2		
Всего в	день	13,8	14,04	62,3	435	0,1					17,2	105,6	30,8	2		

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Лш411	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73			13,26	138,45	16,95	2,04		
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03		
Лш685	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200/15 40	0,2 3,4	0,64	15 14,8	58 78					17,2	105,6	30,8	2		
Всего	Завтрак	21,1	22,07	54,75	499	0,15	0,73				34,55	244,05	47,99	4,07		
Всего в	день	21,1	22,07	54,75	499	0,15	0,73				34,55	244,05	47,99	4,07		

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
--------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

