

"Согласовано"

Главный государственный санитарный врач
по Вятскополянскому, Малмыжскому, Кильмезскому
районам Кировской области

 А.А. Балакин

"20" сентября 2019г.

№

"Утверждаю"

Директор КОГОДАУ "Вятский многопрофильный
лицей"

В.Д. Смирнов

" " 2017г



Примерное двенадцатидневное меню
и пищевой ценности приготавливаемых блюд
на осенне-зимний сезон, возрастная категория 11лет и старше
по Вятскому многопрофильному лицейю
на 2019-2020г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
108	Котлета из говядины	100	15,60	17,38	8,52	251,14	0,05	0,09	1,18	3,52	48,58	167,07	30,72	1,56
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	10,30	16,76	63,42	435,16		0,23	1,31		82,04		202,79	6,02
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36								
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,45
	Итого		29,96	34,44	113,37	862,16	0,05	0,32	2,49	3,52	140,62	167,07	240,51	8,025

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	7,22	8,11	35,44	236,67		0,1	0,47		112,38		32,72	0,71
164	Кофейный напиток	200	4,04	1,96	24,53	127,08					0,2	12,4		0,2
	Булочка	100	7,6	5	56,4	288	36	132,8	200		38,8	87		1,1
	Сыр	30	7,95	8,19		108,3	0,8		0,48		300	263,2	14,1	0,18
	Итого		26,81	23,26	116,37	760,05	36,8	132,9	200,95	0	451,38	362,6	46,82	2,19

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

113	Тефтели в соусе	120/60	16,5	21,5	17,08	323,94		0,12	0,1		66,54		50,6	2,5
124	Макароны отварные	200	7,7	7,1	55,32	257,42	23,6	0,09		1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Хлеб дарницкий	40	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
	Итого		28,66	29,26	111,87	756,52	39,6	0,21	1600,10	1,12	102,99	54,09	96,08	5,23

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

117	Грудка куриная отварная	100	14,61	9,9	0,49	121,15			0,15		8,47	1,51	13,71	0,15
121	Рис отварной	200	5,16	6,86	26	291,24	35,4	0,05	1,02	0,83	55,63	120,58	61,82	1,22
146	Компот из сухофруктов	200	0,7		33,64	129,6		0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб дарницкий	40	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
	Итого		24,67	17,42	84,31	657,79	35,4	0,09	1,97	3,58	159,07	185,6	156,95	4,55

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

93	Биточки рыбные	100	13,26	8,88	14,34	281,94	0,07	0,12	0,67	4,32	79,62	209,85	48,06	1,21
126	Картофельное пюре	200	8,62	6,12	205,8	222,4	0,11	0,21	34,59	2,26	59,67	128,68	43,91	1,62
23	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,28	9,98	13,09	127,77					27,89	32,25	1,07	7,5
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,45
	Итого		27,06	25,28	290,83	867,13	0,18	0,33	35,26	6,58	177,38	370,78	100,04	10,81

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

99	Сосиска отварная	100	14,04	27,24		302,4					48		25,2	2,04
123	Гороховое пюре с маслом	200/10	22,17	5,92	51,23	334,35					115,43		104,78	9,2
	Сок	200	0	0	4	28								
	Батон	40	2,22	0,87	15,42	75					10		7	0,45
	Итого		38,43	34,03	70,65	739,75	0	0	0	0	173,43	0	136,98	11,69

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

108	Котлета из говядины	100	12,48	13,90	6,80	200,91	0,04	0,07	0,94	2,82	38,86	133,66	24,58	1,25
124	Макаронные изделия отварные с соусом	200/60	7,7	7,1	55,32	257,42	0,07	0,11		0,82	21,12	61,99	11,36	1,16
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36								
	Хлеб дарницкий	40	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
	Итого		24,64	21,66	101,59	633,49	0,11	0,18	0,94	3,64	84,02	195,65	71,68	4,15

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

87	Запеканка творожная со сгущенкой	200/40	36,4	24,9	138,34	614,46	164	0,12	0,98	0,1	439,66	479,92	61,1	1,16
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36								
	Булочка	100	7,6	5	56,4	288	36	132,8	200		38,8	87		1,1
	Итого		44,26	29,9	210,03	961,82	200	132,92	200,98	0,1	478,46	566,92	61,1	2,26

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

109	Котлета по-хлыновски	100	16,95	23,49	9,2	314,03			3,88		19,81	2,78	32,19	
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	10,30	16,76	63,42	435,16		0,23	1,31		82,04		202,79	6,15
146	Компот из сухофруктов	200	0,7		33,64	129,6		0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,45
	Итого		31,75	40,55	132,4	995,29	0	0,27	5,99	2,75	182,78	66,29	287,66	8,04

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

72	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,18	14,57	34,8	215					16	2,88	26,09	0,13
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	Булочка	100	7,6	5	56,4	288	36	132,8	200		38,8	87		1,1
	Итого		12,88	19,57	122,66	621,52	36	132,8	200	0	55	89,88	26,09	1,26

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Шницель куриный	75	11,25	16,05	11,63	237					12,8	2,3	20,87	0,1
126	Картофельное пюре	200	8,62	6,12	205,8	222,4	0,11	0,21	34,59	2,26	59,67	128,68	43,91	1,62
131	Капуста тушеная	100	2,38	9,46	11,22	92,06			96,45		97,18		29,52	16,82
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,45
	Итого		26,31	31,93	270,08	727,32	16,11	0,21	1731,04	2,26	179,65	130,98	101,3	18,99

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

99	Сосиска отварная	100	11,7	22,8	11,4	252,1			1,1		147,49	25,14	59,67	1,4
123	Гороховое пюре с маслом	200/10	23,74	13,12	51,32	400,44					115,43		104,78	9,2
	Сок	200	0	0	4	28								
	Батон	40	2,22	0,87	15,42	75	36	132,8	200		38,8	87		1,1
	Итого		37,66	36,79	82,14	755,54	36	132,8	201,1	0	301,72	112,14	164,45	11,7