

"Согласовано"

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

Григорьев А.А. Балакин

"30" сентября 2019г

№ _____
в Вятскополянском
районе



"Утверждаю"

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный
лицей"

В.Д. Смирнов

" " " 2019г

Примерное двенадцатидневное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд
на осенне-зимний сезон, возрастная категория 7-11 лет
по Вятскому многопрофильному лицейю
на 2019-2020г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
124	Рожки отварный с сыром	150/15	5,76	5,33	41,5	193,07	70	6	120		12,7	76,9		0,67
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
ОБЕД														
136	Суп картофельный с геркулесом	200	2,1	5,6	9,6	11,9		0,08	16,5		18,3		29,55	1,27
107	Шницель натуральный	80	56,03	20,25	8,77	287,37	25,5	0,07	0,29		34,65	28,56		1,48
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,6	12,37	46,81	321,19		0,17	0,97		60,55		149,68	4,54
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	2,1	0,33	12,09	57,9					12,02		17,87	0,9
ПОЛДНИК														
	Булочка	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		19,4	43,5		0,55
156	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0,26		53,6	4,4	6,09	0,07
	ИТОГО		48,32	48,8	234,04	1387,56	124,3	112,57	298,12	0	234,51	179,4	211,09	10,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
87	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	27,3	26,68	103,76	460,86	123	0,09	0,74	0,08	307,15	1,66	51,18	1,21
155	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
ОБЕД														
35	Щи со сметаной	200/10	3,1	3,1	5,9	75,8								
103	Плов из говядины	200	19,98	22,04	51,65	488			4,65		26,32		28,29	4,74
146	Компот из кураги	200	0,7		33,64			0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,64	1,74
ПОЛДНИК														
240	Сочень с творогом	60	11,28	18,96	53,16	428,64								
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		71,2	72,46	331,99	1821,07	149,8	39,97	1666,29	2,83	451,53	91,21	168,69	10,52

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	7,06	8,86	31,23	225,63			1,06		146,49	24,14	58,67	1,36
164	Кофейный напиток	200	4,04	1,96	24,53	127,08					0,2	12,4		0,2
	Батон	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54
ОБЕД														
33	Борщ со сметаной	200/10	5,4	4,3	10,4	124,3			21,76		48,13		32,96	1,27
89	Биточки рыбные	80	10,61	7,1	11,47	225,55	19,9	0,1	0,42		22	200,65	30,11	0,57
126	Картофельное пюре с маслом	150/5	6,53	8,4	154,45	199,56	22,64	0,12	10,44		35,67	83,58	28,55	1,04
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04	35,74		1,74
ПОЛДНИК														
	Слойка с повидлом	50	4,8	14,4	34,1	284,5								
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	ИТОГО		48,7	48,33	379,01	1682,55	60,54	66,62	133,78	1,84	308,38	399,91	158,19	7,81

день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	7,69	7,96	38,49	247,1	71,15	0,17	0,24	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
155	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,1		9,3	37			1,12		2,73		0,73	0,06
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
ОБЕД														
129	Рассольник со сметаной	200/10	3,2	5,1	10,2	126,7					28,4		27,25	2,2
117	Куриная грудка отварная	80	14,61	15,84	0,78	193,84		0,24			11,95	2,41	21,94	
124	Рожки отварные с маслом	150/5	5,76	5,33	41,5	193,07	70	6	120		12,7	76,9		0,67
146	Компот из изюма	200	0,7		33,64	129,6		0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
ПОЛДНИК														
280	Сдоба с банановой начинкой	70	7,27	5,89	56,27	319,28					1000	700	350	
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		47,91	41,8	258,77	1555	151,95	46,29	182,26	3,07	1317,99	1053,35	538,42	8,81

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

170	Оладьи со сгущенкой	150/20	8,46	7,18	55,25	302,68								0,95
156	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0,26		53,6	4,4	6,9	0,07

ОБЕД

136	Суп картофельный с горохом	200	4,08	3,6	10,8	111,52								
115	Запеканка картофельная с мясом, маслом	121,5/5	5,2	10,14	11,46	155,13		0,02	0,54		75,44		11,59	1,2
2	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,28	9,98	13,09	127,77		7,5			27,85		32,25	1,06
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	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74

ПОЛДНИК

	Кекс	60	3,9	16,6	42,4	317	500	0,9	0,06	7				
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		31,38	49,71	231,01	1438,11	500	8,47	1,76	9,75	262,11	67,91	140,06	7,52

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

	Каша рисовая с маслом	200/5	5,18	14,57	34,8	215,77			1,06		136,49		21,4	0,67
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
	ИТОГО		7,66	15,44	65,51	350,13	18	66,4	61,16	0	154,58	43,4	25,8	1,82

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
99	Колбаса отварная	80	9,36	18,24		201,6					32		16,8	1,36
124	Рожки отварные с маслом	150/5	5,76	5,33	41,5	193,07	70	6	120		12,7	76,9		0,67
155	Чай с лимоном сахар	200/7	0,26	15,29		59,36	16		1600					
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
ОБЕД														
136	Суп картофельный с геркулесом	200	1,68	4,48	7,68	9,52								
129	Котлета по хлыновски	80	13,56	18,79	7,36	251,22			3,1		15,85	2,17	25,75	
120	Гороховое пюре с маслом	150/5	11,87	6,56	25,66	200,22								
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
ПОЛДНИК														
328	Пирожок со сгущенкой	75	5,25	2,55	51,45	188,75								
156	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0,26		53,6	4,4	6,09	0,07
	ИТОГО		57,56	74,32	229,61	1532,31	96,8	45,85	1783,36	0	156,23	109,51	87,88	4,44

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
87	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	27,3	26,68	103,76	460,86	123	0,09	0,74	0,08	307,15	1,66	51,18	1,21
155	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
ОБЕД														
35	Щи со сметаной	200/10	3,1	3,1	5,9	75,8			4,65		26,32		28,29	4,74
113	Тефтели в соусе IIв	80/30	10,8	16,7	13,4	248		0,06	1,17		54,55		24,42	1,1
120	Каша гречневая	150	7,63	7,17	47,49	276,8		0,11	0,65		41,02		101,4	3,84
146	Компот из изюма	200	0,7		33,64	129,6		0,04	0,8	2,75	70,93	63,54	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
ПОЛДНИК														
3	Сдоба с банановой начинкой	70	7,27	5,89	56,27	319,28					1000	700	350	
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		65,64	61,22	344,34	1878,11	149,8	40,14	1668,11	2,83	1547,1	791,24	644,61	15,46

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
196	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	5,6	7,6	29,5	209		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
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
ОБЕД														
33	Борщ со сметаной	200/10	17	5	11,6	97		0,04	7,94		28,94	0,57	20,97	0,95
100	Жаркое по домашнему	200	22,5	24,01	14,9	399,6			28,5		28,5		48,06	4,7
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
ПОЛДНИК														
	Коржик молочный	50	6,28	11,14	65,14	381,5		0,11	0,06		26,67			1,19
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	ИТОГО		64,1	51,39	245,72	1641,11	10,8	40,09	97,07	0	244,02	39,01	145,39	10,91

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,5	7,17	33,57	216,69								
156	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0,26		53,6	4,4	6,09	0,07
3	Бутерброд с сыром	30/30	5	3	14,5	107		0,05	0,07		106,9		15,4	0,67
ОБЕД														
43	Суп картофельный с вермишелью	200	2,8	3,52	11,2	94,56								
119	Шницель из куриной грудки	80	17,73	15,75	10,04	251,26					12,8	2,3	20,87	0,1
23	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,94	3	5,98	53,44								
124	Рожки отварные с маслом	150/5	5,44	7,63	38,44	202,62	22,64	0,12	10,44		35,67	83,58	28,55	1,04
146	Компот из кураги	200	0,7		33,64	129,6		0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74
ПОЛДНИК														
	Сочень с творогом	60	9,6	7,9	35,8	312,11					60,9		11,6	0,8
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		56,47	50,18	247,54	1661,69	22,64	0,22	11,67	2,75	375,09	153,79	171,83	6,92

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша рисовая с маслом	200/5	5,18	14,57	34,8	215,77								0,37
155	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33

ОБЕД

	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,32	5,6	14,48	135,6		0,08	7,71		22,04	70	54,2	1,01
111	Рулет с яйцом	120	22,81	20,81	11,2	321,17								
126	Картофельное пюре с маслом	150/5	6,53	8,4	154,45	199,56	22,64	0,12	10,44		35,67	83,58	28,55	1,04
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	25	1,9	0,15	13,7	58,25					5		3,5	0,24
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74

ПОЛДНИК

	Кольцо песочное	50	6,9	11,4	64,4	384					76	350	182	5
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		57,28	62,46	396,85	1753,47	49,44	40,08	1679,05	2,75	251,77	593,13	354,07	11,99

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша геркулесовая с маслом	200/5	7,06	8,86	31,23	225,63			1,06		146,49	24,14	58,67	1,36
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75	10,8	39,84	60		12,84	26,04		0,33
	ИТОГО		9,54	9,73	61,94	359,99	10,8	66,4	61,16	0	164,58	50,18	63,07	2,51