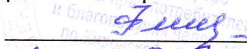
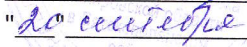


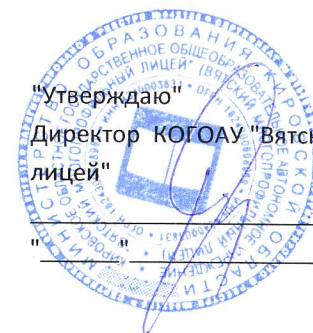
"Согласовано"

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

 А.А.Балакин

" 2019г

№



"Утверждаю"

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный
лицей"

В.Д. Смирнов

" " 2019г

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	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	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54
ОБЕД														
120	Щи со сметаной	200/10	3,1	3,1	5,9	75,8			4,65		26,32		28,29	4,74
108	Шницель из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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
155	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	43,63	268,79	1585,74	131,5	139,13	338,12	0	247,57	196,76	209,09	11,07

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	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 пшениная 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	1,38
155	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Батон	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54
ОБЕД														
139	Суп картофельный с вермишелью	200	2,8	3,52	11,2	94,56								
403	Плов из говядины	200	19,98	22,04	51,65	488			4,65		26,32		28,29	4,74
588	Компот из кураги	200	0,7		33,64			0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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								
289	Какао	200	3,3	3,1	13,6	94		0,03	0,52		108,57		21,05	0,57
	ИТОГО		57,81	59,04	295,55	1787,96	105,15	66,64	1706,21	3,07	405,41	291,4	186,84	10,89

весна

день: среда

Неделя: первая

Сезон: весна

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 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	150	6,47	4,59	154,35	166,8	22,64	0,12	10,44		35,67	83,58	28,55	1,04
155	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	31,2	129,6		0,04	0,8	275	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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								
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		50,94	44,77	391,09	1719,12	60,54	66,66	134,58		384,11	463,42	207,37	9,46

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 гречневая с маслом	200/5	7,9	8,1	32,1	234		0,19	0,44		107,84		95,05	2,97
155	Чай с сахаром лимоном	200	0,1		9,3	37			1,12		2,73		0,73	0,06
	Батон	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54

ОБЕД

129	Рассольник со сметаной	200/10	3,2	5,1	10,2	126,7					28,4		27,25	2,2
119	Шницель из куриной грудки	80	17,73	15,75	10,04	251,26					12,8	2,3	20,87	0,1
121	Рис отварной с маслом	150/5	3,87	5,15	19,5	218,43	29,51	0,05	0,86	0,69	46,37	100,49	51,33	1,02
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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74

ПОЛДНИК

	Сдоба с банановой начинкой	70	7,27	5,89	56,27	319,28					1000	700	350	
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	ИТОГО		52,67	43,45	281,03	1811,09	47,51	66,68	103,22	3,44	1324,71	909,7	633,65	10,58

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

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	Оладьи со сгущенкой	150/20	8,46	7,18	55,25	302,68								0,95
	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 геркулесом	200	2,1	5,6	9,6	11,9		0,08	16,5		18,3		29,55	1,27
	Запеканка картофельная с маслом	200/5	19,92	22,64	23,04	376,8		0,04	1,07		150,88		23,18	2,4
23	Салат из свеклы с рапстительнии 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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74

ПОЛДНИК

	Кекс	200	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		46,02	64,36	253,83	1618,41	500	8,57	18,79	9,75	360,85	67,91	184,7	10,23

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весна

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

226	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	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54
	ИТОГО		9,24	17,07	78,29	419,13	18	66,4	101,16	0	163,14	43,4	25,8	2,03

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Сосиски отварные	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	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54

ОБЕД

138	Суп картофельный с геркулесом	200	1,68	4,48	7,68	9,52								
109	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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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								0,89
155	Чай с сахаром	200	0,26		15,29	59,36			0,1		5,25		4,4	0,82
	ИТОГО		59,9	74,7	258,92	1657,92	104	72,4	1823,2	0	121,44	122,47	89,69	6,53

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	Е	Са	Р	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 молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0,26		53,6	4,4	6,09	0,07
	Батон	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54

ОБЕД

120	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 Пв	80/30	10,8	16,7	13,4	248		0,06	1,17		54,55		24,42	1,1
	Каша гречневая с маслом	150/5	5,15	8,38	31,71	217,58								6,78
	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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	Хлеб дарницкий	60	4,2	0,66	24,18	115,8					24,04		35,74	1,74

ПОЛДНИК

	Сдоба с банановой начинкой	70	7,27	5,89	56,27	319,28					1000	700	350	
289	Какао	200	3,3	3,1	13,6	94		0,03	0,52		108,57		21,05	0,57
	ИТОГО		70,82	68,71	348	1982,42	141	66,63	108,14	2,83	1676,56	813	569,45	18,67

день: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	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 "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	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	17	5	11,6	97		0,04	7,94		28,94	0,57	20,97	0,95
93	Шницель рыбный	80	12,7	8,5	12,2	177					37,03		23,72	0,78
121	Рис отварной с маслом	150,/	3,87	5,15	19,5	218,43	29,51	0,05	0,86	0,69	46,37	100,49	51,53	1,02
155	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,26		15,29	59,36	16		1600					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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		61,65	42,81	287,74	1764,19	63,51	66,7	1709,33	0,69	307,23	156,86	171,68	7,64

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Суп молочный с вермишелью	200	4,72	4,96	16,72	112					155,36		21,3	0,37
155	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0,26		53,6	4,4	6,09	0,07
	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 горохом	200	4,08	3,6	10,8	111,52								0,99
117	Куриная грудка отварная	80	14,61	15,84	0,78	193,84		0,24			11,95	2,41	21,94	
	Капуста тушеная	60	1,19	4,73	7,66	62,8			57,87		58,31		17,71	10,09
126	Картофельное пюре с маслом	150/5	6,47	4,59	154,35	166,8	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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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		56,03	46,98	351,06	1548,33	22,64	0,46	69,54	2,75	592,91	153,9	215,41	18,51

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
289	Какао	200	3,3	3,1	13,6	94		0,03	0,52		108,57		21,05	0,57
	Батон	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54
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
394	Жаркое по домашнему	200	22,5	24,01	14,9	399,6			28,5		28,5		48,06	4,7
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	50	3,8	0,3	26,14	116,5					10		7	0,48
	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
149	Кисель	200	0,1		31,46	118,52					0,2			0,03
	ИТОГО		56,8	62,14	285,8	1853,39	18	66,55	137,53	2,75	361,68	526,91	393,73	15,88

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	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	50	3,8	2,5	28,2	144	18	66,4	100		21,4	43,4		0,54
	ИТОГО		11,12	11,36	74,72	428,99	18	66,4	101,16	0	173,14	67,54	63,07	2,72