



"Утверждаю
Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный
лицей"

В.Д. Смирнов

2021г

Примерное двенадцатидневное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд завтрака
на осенне-зимний сезон, возрастная категория 11 лет и старше
по Вятскому многопрофильному лицейю на 2021-2022 гг.

12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

завтрак

Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность(ккал)	Ca	Mg	Pе	С
ИТОГО		26,60	23,73	60,99	549,74	55,99	6,20		62,19
1 НЕДЕЛЯ									
Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,48	32,80	232,80	124,86	36,35	0,79	0,53
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1	1,00	1,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,25	4,40	0,82	0,10
Булочка с сахаром и маком	100	4,00	3,30	25,50	60,00	0,00	1,00	0,10	0,00
ИТОГО		10,41	15,38	73,79	383,09	131,11	42,75	1,71	0,63
Гуляш из говядины	50/50	14,31	14,31	2,00	194,37	9,30	18,48	2,13	0,61
Макароны отварные	150	5,36	4,03	38,38	169,50	10,37	8,31	0,61	0,62
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	1,80	20,00	25,00				
ИТОГО		22,67	20,14	91,38	511,87	20,67	27,79	38,74	33,23
Котлета рыбная	100	15,90	10,60	15,30	221,30	46,30	29,70	1,00	1,30
Рис отварной	150	4,77	5,22	19,00	266,66	4,57	24,95	0,58	0,00
Соус красный основной	30	0,26	0,86	2,06	15,58	2,93	2,58	0,09	0,75
Огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	2,00	4,00	3,00	0,00	42,00	7,00
Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,0	27,0	111,0	0,00	1,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,0	1,8	20,0	25,0				
ИТОГО		23,13	18,48	85,36	643,54	56,80	58,23	43,67	9,05
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,30	21,68	103,76	460,85	310,72	54,27	1,71	1,21
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,25	4,40	0,82	0,10
Булочка с сахаром и	100	4,0	3,2	25,5	60,0	0,00	1,00	0,10	0,00
ИТОГО		31,50	24,88	144,30	578,04	315,97	59,67	2,63	1,31
Шницель из куринной грудки	100	15,00	21,40	15,50	316,00	13,65	22,26	2,45	0,10
Картофельное пюре	150	3,10	4,90	20,00	138,30	35,60	28,41	1,00	10,40
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0,78	2,50	4,98	44,53	21,56	8,22	0,46	20,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,00	0,00	0,00	160,00
Хлеб пшеничный	25	3,00	3,00	31,00	35,00				
ИТОГО		22,14	31,80	86,77	593,19	70,81	58,89	3,91	190,50
Биточек рубеный из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,42	28,64	0,58	0,10
Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,37	8,31	0,61	0,62
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1	1,00	1,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,00	3,10	0,80	1,60
Хлеб пшеничный	25	3,00	3,00	31,00	35,00				
ИТОГО		24,01	26,86	95,55	556,81	33,79	41,05	1,99	2,32
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		133,86	137,54	577,15	3266,54				