



"Утверждаю"

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный  
лицей"

В.Д. Смирнов

2021г

Примерное двенадцатидневное меню  
и пищевой ценности приготовляемых блюд обеда  
на осенне-зимний сезон, возрастная категория 7-11 лет  
по Вятскому многопрофильному лицейю  
на 2021-2022гг.

# Примерное меню обеда

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>1 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Обед</b>										
66	Суп-домашняя лапша	200	2,4	4,0	12,0	92,8	25,0	73,0	1,0	1,00
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,4	28,6	0,6	0,1
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
120	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>итого</b>		<b>28,0</b>	<b>30,8</b>	<b>110,2</b>	<b>820,2</b>	<b>72,5</b>	<b>136,8</b>	<b>46,9</b>	<b>8,2</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
23	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,8	5,0	10,0	89,1	43,1	16,4	0,1	4,00
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	29,0	15,0	2,0	9,2
129	Шницель рубленый из куринной грудки	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,1	27,8	3,1	0,1
138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138,3	35,6	28,4	1,0	10,4
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	1600,0
	Хлеб дарницкий	50	0,9	3,2	50,0	256,0				
	<b>итого</b>		<b>28,94</b>	<b>18,70</b>	<b>116,55</b>	<b>777,43</b>	<b>124,74</b>	<b>87,63</b>	<b>6,17</b>	<b>1623,73</b>

<b>среда</b>										
<b>Обед</b>										
35	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,48	2,48	4,72	60,64	45,44	17,54	0,79	26,72
6	Азу из говядины	60/50	17,0	21,9	2,8	277,0	17,0	30,2	3,4	1,2
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
25	Кукуруза консервированная к гарниру	60								
296	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	27,0	111,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	50	0,9	3,2	50,0	256,0				
	<b>итого</b>		<b>23,5</b>	<b>29,1</b>	<b>118,2</b>	<b>813,6</b>	<b>27,3</b>	<b>39,5</b>	<b>4,0</b>	<b>1,8</b>
<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
17	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,66	2,16	6,96	48,00	12,42	17,05	0,33	1,03
33	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,31	3,44	1,12	99,44	38,74	26,36	1,01	17,40
670	Фрикадельки	100	8,40	10,70	10,90	161,90	21,00	18,00	0,90	0,70
133	Соус красный основной	30	0,26	0,86	2,06	15,58	2,93	2,58	0,09	0,75
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0
146	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>итого</b>		<b>24,33</b>	<b>24,26</b>	<b>125,21</b>	<b>829,98</b>	<b>98,45</b>	<b>95,27</b>	<b>40,79</b>	<b>51,88</b>

пятница										
	<b>Обед</b>									
44	Суп с рыбными консервами	200/25	5,1	6,3	1,3	77,5	6,6	4,2	0,2	0,5
97	Жаркое по-домашнему	200	22,5	24,0	14,9	399,6	28,5	48,1	4,7	28,5
120	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,8</b>	<b>33,7</b>	<b>84,3</b>	<b>797,3</b>	<b>43,3</b>	<b>56,6</b>	<b>47,7</b>	<b>36,1</b>
суббота										
	<b>Обед</b>									
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	29,0	15,0	2,0	9,2
129	Котлета рыбная	100	15,9	10,6	15,3	221,3	46,3	29,7	1,0	1,3
177	Рис отварной	150	3,6	3,9	36,8	200,0	4,6	25,0	0,6	0,0
9	Масло сливочное	10	14,0	7,2	1,8	66,2	10,0	10,0	20,0	0,0
13987	Зеленый горошек к гарниру	60	1,0	0,0	1,0	8,0	4,0	20,0	0,0	2,0
295	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	1,6
	Хлеб дарницкий	50	0,9	3,2	51,0	256,0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,2</b>	<b>29,0</b>	<b>139,1</b>	<b>937,9</b>	<b>99,8</b>	<b>102,7</b>	<b>24,4</b>	<b>14,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>173,6</b>	<b>165,6</b>	<b>693,4</b>	<b>4976,4</b>	<b>466,2</b>	<b>518,6</b>	<b>169,9</b>	<b>1735,8</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
	<b>2 неделя</b>									
	<b>понедельник</b>									
	<b>Обед</b>									
66	Суп-домашняя лапша	200	2,4	4,0	12,0	92,8	25,0	73,0	1,0	1,00
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,4	28,6	0,6	0,1
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
120	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,6</b>	<b>31,1</b>	<b>127,4</b>	<b>866,8</b>	<b>60,5</b>	<b>114,9</b>	<b>45,0</b>	<b>8,8</b>
	<b>вторник</b>									
	<b>Обед</b>									
17	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,66	2,16	6,96	48,00	12,42	17,05	0,33	1,03
33	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,31	3,44	1,12	99,44	38,74	26,36	1,01	17,40
670	Фрикадельки	100	8,40	10,70	10,90	161,90	21,00	18,00	0,90	0,70
133	Соус красный основной	30	0,26	0,86	2,06	15,58	2,93	2,58	0,09	0,75
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0
146	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,33</b>	<b>24,26</b>	<b>125,21</b>	<b>829,98</b>	<b>98,45</b>	<b>95,27</b>	<b>40,79</b>	<b>51,88</b>

<b>среда</b>										
<b>Обед</b>										
39	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,6	4,1	8,2	101,4	22,7	21,8	1,8	12,8
721	Котлета натуральная из филе птицы	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,1	27,8	3,1	0,1
138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138,3	35,6	28,4	1,0	10,4
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
120	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	1600,0
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>итого</b>		<b>26,1</b>	<b>17,5</b>	<b>102,2</b>	<b>711,4</b>	<b>78,9</b>	<b>78,5</b>	<b>47,8</b>	<b>1630,4</b>
<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
35	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,48	2,48	4,72	60,64	45,44	17,54	0,79	26,72
6	Азу из говядины	60/50	17,0	21,9	2,8	277,0	17,0	30,2	3,4	1,2
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
25	Кукуруза консервированная к гарниру	60								
296	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	27,0	111,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	50	0,9	3,2	50,0	256,0				
	<b>итого</b>		<b>23,5</b>	<b>29,1</b>	<b>118,2</b>	<b>813,6</b>	<b>27,3</b>	<b>39,5</b>	<b>4,0</b>	<b>1,8</b>

<b>пятница</b>										
<b>Обед</b>										
23	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,8	5,0	10,0	89,1	43,1	16,4	0,1	4,00
41	Суп картофельный с геркулесом	200	1,68	4,48	7,68	9,52	14,64	23,64	1,01	13,2
217	Фрикадельки из птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	36,5	16,7	1,4	0,5
133	Соус красный основной	30	0,26	0,86	2,06	15,58	2,93	2,58	0,09	0,75
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб дарницкий	50	0,9	3,2	50,0	256,0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,1</b>	<b>29,4</b>	<b>124,1</b>	<b>827,4</b>	<b>98,2</b>	<b>48,4</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>
<b>суббота</b>										
<b>Обед</b>										
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	29,0	15,0	2,0	9,2
97	Жаркое по-домашнему	200	22,5	24,0	14,9	399,6	28,5	48,1	4,7	28,5
120	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0
295	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	1,0	3,3	52,0	259,0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,3</b>	<b>31,4</b>	<b>101,1</b>	<b>849,0</b>	<b>66,5</b>	<b>66,1</b>	<b>49,5</b>	<b>46,3</b>
	<b>ИТОГО за неделю</b>		<b>148,9</b>	<b>162,7</b>	<b>698,2</b>	<b>4898,1</b>	<b>429,9</b>	<b>442,7</b>	<b>190,1</b>	<b>1745,1</b>
	<b>Итого за 2 недели</b>		<b>322,5</b>	<b>328,3</b>	<b>1391,7</b>	<b>9874,5</b>	<b>896,1</b>	<b>961,3</b>	<b>360,0</b>	<b>3480,9</b>