

"Утверждаю"

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный
лицей"

_____ В.Д. Смирнов

" _____ "



Примерное двенадцатидневное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд завтраков
на весенний сезон, возрастная категория 11 лет и старше
по Вятскому многопрофильному лицейю
на 2022г

12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.

СЕЗОН: весна

завтрак

Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Pе	С
1 НЕДЕЛЯ									
понедельник									
Фрикадельки из говядины	100	8,40	10,70	10,90	161,90	21,00	18,00	0,90	0,70
Каша гречневая рассыпчатая	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,00	0,00	0,00	160,00
Хлеб дарницкий	30	0,1	0,2	0,4	113,00				
ИТОГО		13,8	17,0	47,7	616,5	28,50	45,53	1,57	161,45
вторник									
Каша молочная	200	16,60	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
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,00	1,00	36,00	32,00
Булочка с маком	100	0,10	0,20	3,20	335,00				
ИТОГО		17,75	12,28	67,45	723,90	126,86	38,35	36,79	32,53
среда									
Шницель рыбный	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
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 дарницкий	30	0,1	0,2	0,4	113,00				
ИТОГО		20,82	19,72	52,35	702,06	57,87	58,75	2,38	2,90
четверг									
Шницель из куриной 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
Огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	4,00	3,00	0,00	42,00	7,00
Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	23,0	100,0	1,00	1,00	36,00	32,00
Хлеб пшеничный	25	0,10	0,20	3,20	138,00				
ИТОГО		18,20	26,50	62,70	696,30	53,25	51,67	81,45	49,50
пятница									
Гуляш из говядины	50/50	17,00	21,90	2,80	277,00	16,97	30,22	3,40	1,20
Макаронные отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,37	8,31	0,61	0,62
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,00	0,00	0,00	160,00
Хлеб дарницкий	30	0,1	0,2	0,4	113,00				
ИТОГО		22,72	26,13	56,89	618,93	27,34	38,53	4,01	161,82
суббота									
Биточек рубеный из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,42	28,64	0,58	0,10
рассыпчатая	150	4,77	5,22	19,00	266,66	4,57	24,95	0,58	0,00
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	27,0	111,0	0,00	1,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	25	0,10	0,20	3,20	138,00				
ИТОГО		20,72	25,15	58,15	799,90	21,99	55,59	1,16	0,10
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		114,01	100,28	345,24	4157,59	315,81	288,42	127,36	408,30

12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.

СЕЗОН: весна

завтрак

Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	C
2 НЕДЕЛЯ									
понедельник									
Шницель из куринной грудки	100	15,00	21,40	15,50	316,00	13,65	22,26	2,45	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
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,25	4,40	0,82	0,10
Хлеб пшеничный	25	0,10	0,20	3,20	138,00				
ИТОГО		20,71	29,23	72,59	713,86	30,27	35,97	3,88	0,82
вторник									
Плов из говядины	200	20,90	20,20	30,90	392,00	16,29	43,96	2,90	0,51
Огурец свежий к гарниру	30	0,00	0,00	1,00	4,00	6,00	0,00	84,00	14,00
Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	28,0	100,0	0,00	1,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	0,1	0,2	0,4	113,0				
ИТОГО		21,0	20,4	58,3	609,0	22,29	44,96	86,90	14,51
среда									
Тефтели из говядины с рисом	100	13,80	17,90	14,20	270,00	18,20	20,30	0,50	3,00
Соус красный основной	30	0,30	0,90	2,10	15,60	2,90	2,60	0,10	0,80
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,63	30,28	2,46	0,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00
Хлеб дарницкий	30	0,1	0,2	0,4	113,00				
ИТОГО		23,90	22,80	68,90	644,70	44,73	54,18	39,06	35,80
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	27,30	21,68	103,76	460,85	310,72	54,27	1,71	1,21
Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,00	3,10	0,80	1,80
Сдоба с конфитюром	100	0,10	0,20	3,20	229,7				
ИТОГО		27,40	21,98	124,16	758,55	316,72	57,37	2,51	2,81
пятница									
Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	0,78	4,92	3,96	63,00	10,80	139,80	0,60	4,80
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	28,40	1,00	10,40
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	0,10	0,20	3,20	138,00				
ИТОГО		18,46	26,50	53,99	651,66	49,25	50,66	3,45	170,50
суббота									
Биточек рубеный из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,42	28,64	0,58	0,10
Рис отварной	150	3,6	3,9	36,8	200,0	22,63	30,28	2,46	0,00
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
Хлеб пшеничный	25	0,10	0,20	3,20	138,00				
ИТОГО		19,55	23,83	63,99	679,43	45,30	64,32	3,86	0,20
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		131,02	144,74	441,93	4057,20	508,56	307,46	139,66	224,64