

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

"Утверждаю"

В.Д. Смирнов

2022 год



Примерное безбелковое двенадцатидневное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд завтраков и обедов на
осенний и зимний сезон ,возрастная категория 7-11 лет
по Вятскому многопрофильному лицейю на 2022-2023г

БЕЗБЕЛКОВОЕ МЕНЮ осенне-зимний сезон 2022-2023 год

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя						
пн завтрак						
	Каша жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	0,54	0,24	32,80	135,60
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,28	0,00	15,29	59,36
	ИТОГО		0,80	0,24	48,09	194,96
обед						
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,48
	Макароньы отварные	150	0,35	0,60	43,20	176,50
133	Соус красный основной	30	0,28	0,66	2,06	15,58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		5,86	8,28	157,80	716,55
вт завтрак						
	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83	340,00
295	Компот из яблок	200	0,00	0,10	17,20	68,00
	ИТОГО		0,70	0,70	100,20	408,00
обед						
42	Суп картофельный с горохом	200	5,08	4,20	16,25	147,70
	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
120	Огурцы св.порционнo	60	0,00	0,00	1,00	4,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20
	ИТОГО		5,74	5,56	77,81	407,48
ср завтрак						
	Каша жидкая фруктовая с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83,00	340,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		0,90	0,60	98,04	397,19
обед						
15	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом раст.	60	0,45	2,85	2,17	36,00
33	Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	4,60	3,46	1,37	129,74
	Макароньы отварные	150	0,35	0,60	43,20	176,50
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,28	0,00	15,29	59,36
	ИТОГО		5,21	4,06	59,86	365,60
чт завтрак						
15	Салат из св.моркови и яблоками с маслом раст.	60	0,50	2,20	5,40	46,00
146	Компот из изюма	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	ИТОГО		1,50	2,20	36,40	169,00
обед						
41	Суп картофельный	200	5,30	6,30	18,80	166,50
	Макароньы отварные	100	0,35	0,60	43,20	176,50
120	Огурцы св.порционнo	60	0,00	0,00	1,00	4,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		5,85	6,90	78,04	404,19
пт завтрак						
	Каша жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	0,54	0,24	32,80	135,60
295	Компот из яблок	200	0,00	0,10	17,20	68,00
	ИТОГО		0,54	0,34	50,00	203,60
обед						
	Салат из сырых овощей	60	0,36	2,70	1,90	33,00
33	Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	4,32	3,44	1,12	99,40
	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		4,98	4,80	61,72	355,17
сб завтрак						
	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83	340,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		0,90	0,60	98,04	397,19
обед						
41	Суп с домашней лапшой	200	2,68	4,20	12,25	123,10
120	Помидоры св.порционнo	60	0,00	0,00	1,00	4,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,30	59,40
	ИТОГО		2,98	4,20	28,55	186,50

БЕЗБЕЛКОВОЕ МЕНЮ весенний сезон 2022-2023 год

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя						
пн завтрак						
	Каша жидкая фруктовая с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83,00	340,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	15,29	59,36
	ИТОГО		0,96	0,60	98,29	399,36
обед						
44	Суп картофельный с рыбными	200/25	5,05	6,34	1,32	77,46
	Макароны отварные	150	0,35	0,60	43,20	176,50
	Соус красный основной	30	0,26	0,66	2,06	15,58
120	Огурцы св. порционно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		5,86	9,00	259,20	1129,45
вт завтрак						
	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83	340,00
295	Компот из яблок	200	0,00	0,10	17,20	68,00
	ИТОГО		0,70	0,70	100,20	408,00
обед						
41	Суп картофельный с геркулесом	200	2,00	4,70	7,90	39,80
	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
	Салат из сырых овощей	60	0,38	2,70	1,90	33,00
296	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00
	ИТОГО		2,82	8,76	81,36	371,38
ср завтрак						
	Каша жидкая фруктовая с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83,00	340,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		0,90	0,60	98,04	397,19
обед						
33	Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	4,80	3,46	1,37	129,74
38	Салат Мазайка	60	1,30	8,33	6,00	113,75
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	15,29	59,36
	ИТОГО		6,16	11,79	24,66	302,85
чт завтрак						
15	Салат из св.моркови и яблоками с маслом раст.	60	0,50	2,20	5,40	46,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		0,70	2,20	20,44	103,19
обед						
39	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
	Макароны отварные	100	0,35	0,60	43,20	176,50
133	Соус красный основной	30	0,26	0,66	2,06	15,58
120	Огурцы св. порционно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20	0,00	115,00	59,40
	ИТОГО		3,61	5,76	169,66	387,18
пт завтрак						
	Каша жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	0,54	0,24	32,80	135,60
146	Компот из изюма	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	ИТОГО		1,54	0,24	63,80	258,60
обед						
15	Салат из св.моркови и яблоками с маслом раст.	60	0,50	2,20	5,40	46,00
33	Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	4,32	3,44	1,12	99,40
	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		4,98	4,80	61,72	355,17
сб завтрак						
	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83	340,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		0,90	0,60	98,04	397,19
обед						
41	Суп картофельный с геркулесом	200	2,00	4,70	7,90	39,80
	Макароны отварные	60	1,48	5,68	6,73	55,24
133	Соус красный основной	60	0,00	0,00	1,00	4,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,30	59,40
	ИТОГО		3,78	10,38	30,93	158,44