

"Утверждаю"  
Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"  
В.Д. Смирнов  
"19" 08 2022год



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

## Примерное меню обеда

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
<b>1 неделя</b>																	
<b>понедельник</b>																	
	<b>Обед</b>																
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,46	6,56	4,16	0,16	0,48	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Шницель из куриной грудки	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,6	27,8	3,1	0,1	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,36	4,03	38,38	169,57	10,37	8,31	0,61	0,62	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	20	0,90	5,00	31,00	255,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>31,4</b>	<b>17,0</b>	<b>107,0</b>	<b>741,8</b>	<b>35,5</b>	<b>41,3</b>	<b>39,8</b>	<b>33,2</b>	<b>34,7</b>	<b>31,0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>вторник</b>																	
	<b>Обед</b>																
42	Суп картофельный с горохом и гренками на курином бульоне	200	5,08	4,2	16,25	148,7	31,82	17,46	2,23	9,4	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	Печень по-строгоновски	50/50	11,7	13,2	10,3	208,8	21,1	13,7	2,5	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138,3	35,6	28,4	1,0	10,4	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Огурец свежий порционно	30	0,0	0,0	1,0	4,0	1,5	0,0	21,0	3,5	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	6,0	5,0	31,0	285,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>21,0</b>	<b>23,1</b>	<b>77,3</b>	<b>693,3</b>	<b>63,5</b>	<b>46,5</b>	<b>25,3</b>	<b>14,1</b>	<b>42,1</b>	<b>49,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

среда																		
<b>Обед</b>																		
15	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом раст.	60	0,45	2,85	2,17	36	9	7,24	0,33	3,42	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
33	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,6	3,46	1,37	129,74	41,6	28,86	1,22	17,58	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1072	Пельмени отварные	200	15,3	17,9	33,9	363,4	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб дарницкий	22	0,90	5,00	31,00	255,50					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>21,5</b>	<b>29,2</b>	<b>83,5</b>	<b>841,8</b>	<b>62,8</b>	<b>43,1</b>	<b>3,4</b>	<b>21,2</b>	<b>42,1</b>	<b>49,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>четверг</b>																		
<b>Обед</b>																		
17	Салат из свежей моркови с маслом раст.	60	0,66	2,16	6,96	48	12,42	17,05	0,33	1,03	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	5,3	6,3	18,8	166,5	20,4	28,9	1,2	8,0	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,3	21,68	103,76	460,85	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	6,00	5,00	31,00	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
											3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>40,3</b>	<b>35,1</b>	<b>191,6</b>	<b>1083,4</b>	<b>344,6</b>	<b>101,7</b>	<b>39,2</b>	<b>42,2</b>	<b>55,7</b>	<b>63,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	





Прием пищи,наименование блюда																		
2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
понедельник			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор	
Обед																		
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,46	6,56	4,16	0,16	0,48	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,48	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	6,0	5,0	31,0	285,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>34,6</b>	<b>31,4</b>	<b>77,2</b>	<b>782,7</b>	<b>70,7</b>	<b>55,5</b>	<b>4,8</b>	<b>1,1</b>	<b>40,1</b>	<b>49,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
вторник																		
Обед																		
41	Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне	200	2,0	4,7	7,9	39,8	17,5	16,1	1,2	13,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
106	Тефтели из говядины с рисом	100	13,8	17,9	14,2	270	18,2	20,3	0,5	3	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
133	Соус красный основной	20	0,2	0,6	1,4	10,4	2,0	1,7	0,1	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138,3	35,6	28,4	1,0	10,4	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	0,9	5,0	31,0	265,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>19,9</b>	<b>33,1</b>	<b>100,5</b>	<b>824,0</b>	<b>81,3</b>	<b>110,6</b>	<b>2,8</b>	<b>40,3</b>	<b>41,1</b>	<b>49,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	



среда																
<b>Обед</b>																
33	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,6	3,46	1,37	129,74	41,6	28,86	1,22	17,58	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95	Гуляш из говядины	50/50	14,3	14,3	2,0	194,4	9,3	18,5	2,1	0,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	115,3	59,4	0,0	0,0	0,0	1600,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	0,9	5,0	31,0	265,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>итого</b>		<b>697</b>	<b>25,37</b>	<b>26,80</b>	<b>188,04</b>	<b>818,54</b>	<b>61,27</b>	<b>55,65</b>	<b>3,96</b>	<b>1618,81</b>	<b>28,5</b>	<b>35,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>четверг</b>																
<b>Обед</b>																
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,8	4,3	8,4	131,7	25,6	24,3	2,0	13,0	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Запеканка картофельная с рыбными консервами и маслом сливочным	150/10	3,6	3,92	36,75	200,00	4,6	25,0	0,6	0,0	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Огурец свежий порционно	80	0,0	0,0	2,7	10,6	8,0	0,0	112,0	18,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	1,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	50	0,9	9,4	31,0	284,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>7,3</b>	<b>17,7</b>	<b>96,0</b>	<b>694,3</b>	<b>44,2</b>	<b>52,4</b>	<b>115,4</b>	<b>33,2</b>	<b>42,1</b>	<b>49,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

