

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

"Утверждаю"

В.Д. Смирнов

2022год



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						
155	Каша жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	0,54	0,24	32,80	135,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20
	ИТОГО		0,74	0,24	47,80	192,80
обед						
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,48
146	Макароны отварные	150	0,35	0,60	43,20	176,50
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	ИТОГО		6,40	7,42	171,12	762,56
вт завтрак						
155	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83	340,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20
	ИТОГО		0,90	0,60	98,00	397,20
обед						
42	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,08	4,20	16,25	147,70
120	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
	Огурцы св.порционно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20	0,00	15,00	57,20
	ИТОГО		5,74	5,56	77,81	407,48
ср завтрак						
155	Каша жидкая фруктовая с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83,00	340,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20
	ИТОГО		0,90	0,60	98,00	397,20
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 на курином бульоне	200	4,60	3,46	1,37	129,74
155	Макароны отварные	150	0,35	0,60	43,20	176,50
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	15,29	59,36
	ИТОГО		5,21	4,06	59,86	365,60
чт завтрак						
17	Салат из св.моркови с маслом раст.	60	0,66	2,16	6,96	48,00
146	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	ИТОГО		1,66	2,16	37,96	171,00
обед						
41	Суп картофельный	200	5,30	6,30	16,60	166,50
120	Макароны отварные	100	0,35	0,60	43,20	176,50
	Огурцы св.порционно	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						
295	Каша жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	0,54	0,24	32,80	135,60
	Компот из яблок	200	0,00	0,10	17,20	66,00
	ИТОГО		0,54	0,34	50,00	203,60
обед						
	Огурец св.порционно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
155	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		3,46	5,66	69,00	387,47
сб завтрак						
155	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	0,70	0,60	83	340,00
	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 на курином бульоне	200	2,68	4,20	12,25	123,10
120	Помидоры св.порционно	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

Председатель комиссии по питанию
 Бухгалтер
 Зав. производством

Е.А.Смирнова
 О.Н.Плотникова
 А.В.Казанцева

БЕЗБЕЛКОВОЕ МЕНЮ осенне-зимний 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 консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,46
120	Макароны отварные	150	0,35	0,60	43,20	176,50
155	Огурцы св.порционнно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО		5,60	8,14	257,14	1113,87
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 на курином бульоне	200	2,00	4,70	7,90	39,80
120	Рис отварной с соусом	150/30	0,46	1,36	45,56	198,58
296	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00
	ИТОГО		2,46	6,06	79,46	338,38
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 на курином бульоне	200/10	4,60	3,46	1,37	129,74
120	Помидоры св.порционнно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	15,29	59,36
	ИТОГО		4,86	3,46	17,66	193,10
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 на курином бульоне	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
120	Макароны отварные	100	0,35	0,60	43,20	176,50
155	Огурцы св.порционнно	60	0,00	0,00	1,00	4,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20	0,00	115,00	59,40
	ИТОГО		3,35	4,90	167,60	371,60
пт завтрак						
	Каша жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	0,54	0,24	32,80	135,60
146	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	ИТОГО		1,54	0,24	63,80	258,60
обед						
17	Салат из св.моркови с маслом раст.	60	0,50	2,20	5,40	46,00
41	Суп картофельный	200	5,30	6,30	18,80	166,50
120	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		5,96	7,66	79,40	422,27
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
	Чай с сахаром и лимоном					
	ИТОГО		3,78	10,38	29,93	154,44