

"Утверждаю"
Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"
В.Д. Смирнов
"29" 08 2022 год



Примерное двенадцатидневное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд обедов на
осенний и зимний сезон, возрастная категория 7-11 лет
по Вятскому многопрофильному лицей 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		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор
	1 неделя																
	понедельник																
	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
721	Котлета натуральная из филе птицы	100	19,10	1,60	5,30	116,30	17,06	27,82	3,06	0,13	22,00	32,00	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
296	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	8,00	44,00	0,00	13,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	25	0,90	5,00	31,00	263,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	705	30,4	17,0	102,0	726,3	42,0	84,3	3,8	14,2	42,1	49,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	вторник																
	Обед																
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
111	Тефтели из печени и риса с соусом	100/30	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 с маслом сливочным	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	60	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	263,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	700	21,0	23,1	77,3	671,3	63,5	46,5	25,3	14,1	42,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

	среда																
	Обед																
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 с маслом сливочным	200/5	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	200	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	25	0,90	5,00	31,00	263,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	700	21,5	29,2	83,5	849,3	62,8	43,1	3,4	21,2	42,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
	Обед																
17	Салат из св.моркови и яблоком с маслом раст.	60	0,5	2,2	5,4	46	12,88	15,62	0,54	3,09	0,00	0,00	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 изюма	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	263,00	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
	итого	700	40,1	35,2	190,0	1059,4	345,0	100,2	39,4	44,3	42,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]

	Прием пищи,наименование блюда																	
	2 неделя	Масса порци и (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
	понедельник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	сел ен	фт ор	
	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		
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		
133	Соус красный основной	20	0,2	0,6	1,4	10,4	2,0	1,7	0,1	0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	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		
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		
	Хлеб пшеничный	25	6,0	5,0	31,0	263,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	итого	730	34,7	32,0	78,6	771,1	72,7	57,2	4,9	1,6	42,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
	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		
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		
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		
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		
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		
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		
	Хлеб дарницкий	25	0,9	5,0	31,0	263,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	итого	725	19,9	33,1	101,5	825,5	82,8	110,6	23,8	43,8	42,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0		

	среда																
	Обед																
36	Салат "Мазайка"	100	1,3	8,33	8	113,75	11	8,33	0,33	5,5	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
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	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	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	0,00
	Хлеб дарницкий	25	0,9	5,0	31,0	263,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	700	26,67	35,13	196,04	929,79	72,27	63,98	4,29	1624,31	28,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
	Завтрак																
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	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	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	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	0,00
	Хлеб дарницкий	50	0,9	5,0	31,0	263,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	700	7,3	13,3	96,0	673,3	44,2	52,4	115,4	33,2	42,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]