

"Утверждаю"
Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"
В.Д. Смирнов
"29" 03 2022 год



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

Примерное меню завтрака

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(	витамины,микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
	1 неделя																
	понедельник																
	Завтрак																
721	Котлета натуральная из филе птицы	100	19,10	1,60	5,30	116,30	17,06	27,82	3,06	0,13	0,00	0,10	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	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	45	0,00	1,00	4,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	итого	500	24,5	6,6	73,7	514,9	35,4	80,1	3,7	13,8	0,3	0,4	0,17	0,0	0,02	0,01	0,0
	вторник																
	Завтрак																
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	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Огурец свежий порционно	30	0,0	0,0	0,5	2,0	0,8	0,0	10,5	1,8	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,0	3,5	6,0	130,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	530	15,0	21,6	51,8	536,3	62,7	46,5	14,8	12,3	0,3	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	среда																
	Завтрак																
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	0,00	0,10	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	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	35	0,00	1,00	4,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	итого	500	16,0	21,8	55,1	585,6	21,2	14,2	2,2	3,6	0,3	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]

	Прием пищи,наименование блюда																
	2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(	витамины,микроэлементы (мг)										
	понедельник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	сел ен	фто р
	Завтрак																
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,48	0,00	0,10	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	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,15	0,10	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	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	0,0	3,5	6,0	130,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	500	23,7	24,2	52,3	560,6	66,1	53,1	4,7	1,1	0,3	0,4	0,2	0,0	0,02	0,0	
	вторник																
	Завтрак																
106	Тефтели из говядины с рисом	100	13,8	17,9	14,2	270	18,2	20,3	0,5	3	0,00	0,10	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	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,15	0,10	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	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	8,0	44,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб дарницкий	20	0,0	1,0	4,0	129,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	520	17,1	24,4	66,6	651,7	65,3	94,4	22,6	30,4	0,3	0,4	0,2	0,0	0,02	0,0	
	среда																
	Завтрак																
36	Салат "Мазайка"	100	1,3	8,33	8	113,75	11	8,33	0,33	5,5	0,00	0,10	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	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,15	0,10	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	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	
	Хлеб дарницкий	20	0,0	1,0	4,0	129,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	520	21,17	27,67	167,67	666,05	30,67	35,12	3,07	1606,73	0,3	0,3	0,2	0,0	0,02	0,0	

[illegible]