"Утверждаю"

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

_____ В.Д. Смирнов

"29" 08 _____ 2022год

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

Примерное меню завтрака (меню по заявке)

меню 11 лет и старше, 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
	1 неделя																
	понедельник																
	Завтрак																
670	Фрикадельки из говядины соусом	100/30	8,4	10,7	10,9	161,9	21,0	18,0	0,9	0,7	0,00	0,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	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
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20	8,00	44,00	0,00	13,00	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	2,00	2,00	12,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	итого	**510**	**13,7**	**17,6**	**57,9**	**537,4**	**64,6**	**90,4**	**1,9**	**24,1**	**0,3**	**0,4**	**0,27**	**0,0**	**0,02**	**0,01**	**0,0**
	вторник																
	Завтрак																
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/20	27,3	21,68	103,76	460,85	310,72	54,72	1,71	1,21	0,00	0,10	0,07	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	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Булочка с сахаром	120	3,0	25,0	45,0	430,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	**490**	**30,3**	**46,8**	**166,0**	**958,9**	**316,7**	**57,8**	**2,5**	**2,8**	**0,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
	среда																
	Завтрак																
129	Шницель из куриной грудки	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,6	27,8	3,1	0,1	0,00	0,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	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	20	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	0,00
146	Компот изюма	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	5,0	1,0	15,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**500**	**28,2**	**7,5**	**72,3**	**561,6**	**55,7**	**57,2**	**61,1**	**46,0**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,0**	**0,02**	**0,0**	**0,0**

	Четверг																	
	Завтрак																	
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	0,00
177	Рис отварной	150	3,6	3,9	36,8	200,0	4,6	25,0	0,6	0,0	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20	8,00	44,00	0,00	13,00	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	50	4,00	2,00	23,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	итого	**500**	**22,1**	**20,2**	**76,8**	**661,6**	**21,9**	**87,4**	**2,7**	**13,6**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,0**	**0,02**	**0,0**	**0,0**
	пятница																
	Завтрак																
1072	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	15,3	17,9	33,9	363,4	6,9	2,6	1,0	0,1	0,00	0,10	0,07	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	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	40	7,0	2,0	20,0	240,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**457**	**22,5**	**19,9**	**169,2**	**662,8**	**6,9**	**2,6**	**1,0**	**1600,1**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,02**	**0,0**	**0,0**
	суббота																
	Завтрак																
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,6	16,1	8,5	215,1	16,4	28,6	0,6	0,1	0,00	0,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	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	0,00
120	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0	3,0	0,0	42,0	7,5	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 дарницкий	30	2,0	1,0	18,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**545**	**23,2**	**21,2**	**82,0**	**649,9**	**35,0**	**41,4**	**44,0**	**8,3**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**0,0**	**0,02**	**0,0**	**0,0**
	итого за неделю		**116,8**	**126,7**	**566,8**	**3650,5**											

	Прием пищи,наименование блюда																	
	2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(	витамины,микроэлементы (мг)											
	понедельник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор	
	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	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	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	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	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	6,0	2,0	20,0	210,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	**500**	**25,5**	**24,5**	**89,0**	**717,1**	**35,8**	**34,7**	**2,0**	**4,2**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**0,0**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	
	вторник																	
	Завтрак																	
196	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	6,16	8,48	32,8	232,8	124,86	36,35	0,79	0,53	0,00	0,10	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	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Булочка с сахаром и маком	100	3,0	15,0	45,0	430,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	**505**	**9,2**	**23,6**	**95,0**	**730,8**	**130,9**	**39,5**	**1,6**	**2,1**	**0,0**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	
	среда																	
	Завтрак																	
129	Шницель из куриной грудки	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,6	27,8	3,1	0,1	0,00	0,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	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	
146	Компот изюма	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	45	7,0	3,0	23,0	240,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	**500**	**30,2**	**9,5**	**79,3**	**617,6**	**54,2**	**57,2**	**40,1**	**42,5**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	

	четверг																
	Завтрак																
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/20	27,3	21,68	103,76	460,85	310,72	54,72	1,71	1,21	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	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	Булочка с сахаром	130	9,0	23,0	50,0	510,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	итого	**500**	**36,5**	**44,7**	**168,8**	**1028,0**	**316,0**	**59,1**	**2,5**	**1,3**	**0,6**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**
	пятница																
	Завтрак																
97	Жаркое по-домашнему	200	22,5	24,01	14,9	399,6	28,5	48,06	4,7	28,5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0	3,0	0,0	42,0	7,5	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	8,0	44,0	0,0	13,0	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	6,0	3,0	25,0	230,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
	итого	**500**	**28,5**	**27,0**	**67,9**	**737,6**	**39,5**	**92,1**	**46,7**	**49,0**	**0,6**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**
	суббота																
	Завтрак																
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,6	16,1	8,5	215,1	16,4	28,6	0,6	0,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6	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	45	3,0	2,0	21,0	210,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	**500**	**24,2**	**22,2**	**83,0**	**651,9**	**32,0**	**41,4**	**2,0**	**0,8**	**0,0**	**0,4**	**0,2**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**0,0**
	итого за неделю		**154,05**	**151,43**	**582,94**	**4483,08**											
	итого за 12 дней		**270,80**	**278,10**	**1149,69**	**8133,56**											