

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

"Утверждаю"

В.Д. Смирнов

"28" августа 2023 год



Примерное двенадцатидневное меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд завтраков на осенне-зимний сезон
для учащихся 1-4 кл, возрастная категория 7-11 лет
по Вятскому многопрофильному лицейю на 2023-2024г

Примерное меню завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон: осенне-зимний

[illegible]

	среда																
	Обед																
23	Салат из свежей капусты маслом растительным	60	0,78	2,5	4,98	44,53	21,56	8,22	0,46	20,00	3,50	3,00	0,24	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	0,0	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 пшеничный	33	0,00	3,00	31,00	135,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	500	16,1	23,4	84,9	600,1	12,2	7,0	1,8	0,2	10,0	6,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
	Обед																
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
155	Чай с сахаром	200	0,0	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 дарницкий	70	0,00	4,50	26,00	188,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Булочка сдобная	60	0,00	9,8	62,4	588,0	0,3	0,0	0,1	0,1	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	500	27,3	36,0	207,2	1294,0	316,3	59,1	2,6	1,4	26,5	37,5	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]

	Прием пищи,наименование блюда																	
	2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
	понедельник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор	
	Обед																	
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	
124	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	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	200	0,0	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 дарницкий	45	0,00	2,0	20,8	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	500	20,0	22,3	82,9	556,8	52,2	29,4	2,8	1,2	26,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	вторник																	
	Обед																	
2620	Голубцы ленивые с соусом	90	81,0	10,1	7,0	151,8	34,0	18,4	1,5	10,9	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре	150	0,1	4,9	20,0	138,3	5,6	28,4	1,0	10,4	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 дарницкий	60	0,00	3,2	19,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	500	82,1	18,2	77,0	533,1	40,6	47,8	38,5	53,3	77,0	116,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	среда																	
	Обед																	
114	Биточки паровые	90	12,48	13,9	6,82	200,1	13,14	22,91	0,37	0,08	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
17	Рис отварной	150	3,6	3,9	36,8	200,0	4,6	25,0	0,6	0,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
120	Овощи свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	8,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	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	0,00	3,1	17,5	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	500	16,1	20,9	88,1	618,1	31,7	91,9	85,0	27,1	6,5	17,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	

[illegible]