



«Утверждаю»
Директор КОГОУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«04» сентября 2024г

Примерное десятидневное меню без содержания глютена для учащихся возрастной категории детей 7-11 лет на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2024-2025 год

БЕЗглютена МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (осень-зима) 2024г

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------------------|---|------------------|--|---------------|----------------|-------------------------------|
| 2 неделя | | | | | | |
| понедельник | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| 11 | Рагу овощное | 150 | 0,50 | 1,20 | 18,00 | 32,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| обед | | | | | | |
| 35 | Суп картофельный | 200 | 1,68 | 4,48 | 7,68 | 9,52 |
| 217 | Фрикадельки из филе птицы | 100 | 14,60 | 16,30 | 8,70 | 240,00 |
| | Рис отварной | 150 | 1,20 | 3,50 | 14,00 | 35,00 |
| 120 | Огурец св.порционнo | 60 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 16,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 668,20 |
| вторник | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,70 | 3,80 | 21,17 | 123,06 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 27,70 | 7,80 | 196,17 | 340,26 |
| обед | | | | | | |
| 155 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,56 | 4,08 | 8,16 | 101,36 |
| | Голубцы ленивые | 50 | | | | |
| 138 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,90 | 20,00 | 138,30 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 24,66 | 4,00 | 175,00 | 456,86 |
| среда | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| 115 | Запеканка картофельная с мясом | 183 | 5,20 | 10,14 | 11,46 | 232,70 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 19,00 | 4,00 | 175,00 | 217,20 |
| обед | | | | | | |
| 41 | Суп картофельный с рисом | 200 | 2,83 | 4,40 | 12,50 | 153,40 |
| 670 | Фрикадельки из говядины | 100 | 8,40 | 10,70 | 10,90 | 161,90 |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,70 | 3,80 | 21,17 | 123,06 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 38,73 | 22,90 | 219,57 | 655,56 |
| четверг | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| 23 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 0,78 | 2,50 | 4,98 | 44,53 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 135,24 | 60,30 | 969,12 | 261,73 |
| обед | | | | | | |
| 35 | Суп картофельный с геркулесом | 200 | 1,68 | 4,48 | 7,68 | 9,52 |
| 129 | Шницель из куриной грудки | 100 | 12,00 | 17,12 | 12,40 | 252,80 |
| | Рагу из овощей | 150 | 18,00 | 14,50 | 23,80 | 75,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 554,52 |
| пятница | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| | Каша кукурузная на воде без сахара | 200 | 0,50 | 1,20 | 18,00 | 32,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 340,66 | 165,90 | 2335,12 | 249,20 |
| обед | | | | | | |
| | Суп с ячневой крупой | 200 | 0,78 | 2,50 | 4,98 | 44,53 |
| 120 | Огурец св.порционнo | 60 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 16,00 |
| 97 | Жаркое по-домашнему | 200 | 22,50 | 24,01 | 14,90 | 399,60 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,20 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 19,00 | 4,00 | 160,00 | 160,00 |
| | итого | | 665,87 | 335,41 | 4472,55 | 677,33 |

Председатель комиссии по питанию
Бухгалтер
Шеф-повар

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