

Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«30» октября 2024г



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

Примерное меню обедов

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэле					
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2
1 неделя											
понедельник											
обед											
суп картофельный на курином бульоне	200	5	4	16	118	8	44	0	13	3,5	3
Биточки из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8	10	32	227	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00
Огурец св порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	740	31,2	26	78	653,5	38,8	58,9	3,0	1600,1	27,5	35,0
вторник											
обед											
Салат из св капусты с маслом растительным	60	1	3	6	54	150,9	23,2	2,4	1,1	2,00	0,00
Рассольник Ленинградский	200	2	4	15	100	3,5	3,0	0,2	0,0	0,00	0,00
Тефтели из говядины	150	11	16	12	243	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00
Картофельное пюре	150	3	5	20	107	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	790	19,2	28	68	576,5	196,0	54,6	87,6	1625,5	27,0	32,0
среда											
обед											
Щи из св капусты на курином	200	2	2	4	60	1	1	36	32	2	0
Гуляш из говядины	100	12,0	8,0	14,0	239,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00
Рагу из овощей	150	9,0	11,0	15,0	205,0	0,0	0,0	0,0	3,5	3,00	0,74
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	680	25,2	21,0	48,0	576,5	10,3	19,5	38,1	1636,1	20,6	14,7
четверг											
обед											
Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00
Шницель из куриной грудки	100	20	5	13	187	36,54	16,67	1,37	0,48	22,00	32,00
Рис отварной	150	4	9	32	221	5,3	4,40	0,8	0,1	3,50	3,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	780	31,4	21,0	112,7	779,0	49,0	23,7	3,3	1600,8	29,5	37,5

пятница												
обед												
Суп картофельный с ячневой крупой	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	
Биточки из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	
Картофельное пюре	150	3	5	20	107	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00	
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	
ИТОГО	680	22,2	22,0	71,0	498,5	52,0	57,1	1,6	1610,5	46,0	64,0	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэле					
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2
2 неделя											
понедельник											
обед											
суп картофельный на курином бульоне	200	5	4	16	118	8	44	0	13	3,5	3
Биточки из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8	10	32	227	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00
Огурец св порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	740	31,2	26	78	653,5	38,8	58,9	3,0	1600,1	27,5	35,0
обед											
Щи из св капусты на курином	200	2	2	4	60	1	1	36	32	2	0
Щницель из куриной грудки	100	20	2	5	120	12	24,5	0,72	0	3	3,5
Картофельное пюре	150	3	5	20	107	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	680	27,2	9,0	44,0	399,5	48,6	53,9	37,7	1642,4	29,0	35,5
среда											
обед											
Суп картофельный с перловой крупой	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00
Жаркое по-домашнему	240	22,5	24,01	14,9	399	28,5	48,06	4,7	28,5	22,00	32,00
Огурец св порционно	60	1,00	0,00	2,00	18,00					3,50	3,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	730	27,7	29,0	44,9	590,5	35,4	50,7	5,7	1628,6	29,5	35,0
четверг											
обед											
Суп картофельный с ячневой крупой	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00
Биточки из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00
Рис отварной	150	4	9	32	221	5,3	4,40	0,8	0,1	3,50	3,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1,6	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
итого	580	23,20	26,00	73,00	612,50	28,62	35,64	2,38	1,90	29,50	35,00
пятница											
обед											
Суп картофедьный с геркулесом	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00
Салат из св капусты с маслом растительным	60	1	3	6	54	150,9	23,2	2,4	1,1	2,00	0,00
Тефтели из говядины	150	11	16	12	243	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00
Картофельное пюре	150	3	5	20	140	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ИТОГО	790	17,2	24,0	66,0	610,5	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	0,2