

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



Примерное десятидневное меню (без куриного мяса) завтраков с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет, по целевой субсидии бюджета "Субсидия на предоставление горячего питания учащимся начальных классов" на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейу на 2024-2025 г

Примерное меню (без куриного мяса) завтрака

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

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																
Котлета рубленая из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180	8,00	10,00	32,00	227,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи св порционно	60	1,00	0,00	2,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	570	26,0	22,0	76,0	587,0	27,6	34,7	3,3	0,1	8,0	6,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																
Завтрак																
Салат из св капусты с маслом растительным	60	1,0	3,0	6,0	54,0	150,9	23,2	2,4	1,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели из говядины с соусом	150/50	11,0	16,0	12,0	243,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	140,0	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	207	1,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	597	18,0	24,0	80,0	619,0	192,5	51,6	87,4	1625,5	26,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Завтрак																
Гуляш из говядины	100	12,0	8,0	14,0	239,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны отварные с соусом	150/50	5,0	8,0	36,0	224,0	10,4	8,3	0,6	0,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи св порционно	60	1,0	0,0	2,0	18,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	540	20,0	16,0	93,0	652,0	18,4	52,3	0,6	13,6	23,6	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																	
Завтрак																	
Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	1	4	4	57	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
котлета рубленая из говядины	100	15	12	13	218	36,54	16,67	1,37	0,48	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной с маслом сливочным	155	4	9	32	221	5,3	4,40	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	645	24,6	29,1	100,5	771,1	353,9	76,8	40,0	33,9	50,5	69,5	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																	
Завтрак																	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	7,7	8	38,5	247	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с сахаром	80	1,0	1,0	11,0	61,0	0,0	0,0										
Хлеб пшеничный	55	0,00	3,0	4,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого	460	8,7	12,0	67,5	436,0	316,0	59,1	2,5	1,3	25,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	
2 неделя																	
понедельник																	
Завтрак																	
Котлета рубленая из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180	8,00	10,00	32,00	227,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи св порционно	60	1,00	0,00	2,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	570	26,0	22,0	76,0	587,0	44,0	63,3	3,9	0,2	27,5	35,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																	
Завтрак																	
пельмени отварные из говядины	200	15	17	34	363,4	12	24,5	0,72	0	3	3,5	0	0	0	0	0	0

Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,00	3,0	29,0	135,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого	450	16,0	20,0	94,0	628,4	13,0	25,5	36,7	32,0	5,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Завтрак																
Котлета рубленая из говядины	100	15	12	13	218	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,0	4,0	38,0	180,0	10,4	8,3	0,6	0,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	207	1,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	55	0,00	3,0	4,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого	532	21,0	19,0	82,0	584,0	26,8	37,0	1,2	1600,7	25,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																
Завтрак																
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	205	7,7	8	38,5	247	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	55	0,00	3,0	4,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого	460	7,70	11,00	18,00	375,00	315,97	59,12	2,53	1,31	25,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																
Завтрак																
Салат из св капусты с маслом растительным	60	1,0	3,0	6,0	54,0	150,9	23,2	2,4	1,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели из говядины с соусом	150	11,0	16,0	12,0	243,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	140,0	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	590	18,00	24,00	84,00	638,00	193,70	52,60	####	57,3	28,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0