

Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова

«28» октября 2024г



Примерное десятидневное меню обедов 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 лицейю на 2024-2025 г



среда														
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	210	2	7	10	108	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,00	21,56	8,22	0,46	20,00	3,50	3,00	0,24	0,00
124	Макароны отварные с соусом томатным	180	5	8	36	224	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	9					3,50	3,00	0,24	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
	Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00					3,50	3,00	0,24	0,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>24,6</b>	<b>31,3</b>	<b>97,7</b>	<b>752,0</b>	<b>14,9</b>	<b>46,6</b>	<b>1,0</b>	<b>13,1</b>	<b>16,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>четверг</b>													
23	Салат из вареной свеклы с маслом раст.	60	1,00	4,00	4,00	57,00	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00
129	Шницель из куриной грудки	100	20	5	13	187	20	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00
177	Рис отварной с маслом слив.	155	4,0	9,0	32,0	221,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00
146	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
	Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,3	0,0	0,1	0,1	0,00	2,50	2,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>30,0</b>	<b>19,0</b>	<b>114,0</b>	<b>808,0</b>	<b>26,6</b>	<b>60,1</b>	<b>38,6</b>	<b>33,4</b>	<b>27,5</b>	<b>37,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>пятница</b>													
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	10	8	14	172	10,4	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00
196	Каша молочная с маслом сливочным	205	7,7	8,0	38,5	247,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00
155	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
	Хлеб пшеничный	55	0,00	3,0	4,00	75,00								
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	158,0					3,50	3,00	0,24	0,00
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>18,7</b>	<b>20,0</b>	<b>81,5</b>	<b>705,0</b>	<b>14,6</b>	<b>22,9</b>	<b>3,0</b>	<b>0,7</b>	<b>20,6</b>	<b>20,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

	неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	Йод	селен	
42	понеделник	200	5	4	16	118	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
98	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Котлета рубленая из говядины	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
120	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	60	1	0	2	18	3	0	42	7	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Овощи св. порционнно	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
	Чай с сахаром	30	2,00	0,00	15,00	71,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	770	31,0	26,0	92,0	705,0	49,0	63,3	60,9	7,2	32,5	41,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>																
	<b>вторник</b>																
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курино мбульоне	210	5	4	2	131	6,56	4,16	0,16	0,48	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Шницель из куриной грудки	100	20,0	2,0	5,0	120,0	34,0	18,4	1,5	10,9	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,4	4,0	38,3	180,0	10,6	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	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	3,00	29,00	135,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	715	31,4	13,0	105,3	696,0	45,5	27,7	38,1	43,5	71,5	113,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0

66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	3,0	4,0	12,0	123,0	6,56	4,16	0,16	0,48	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1072	Пельмени отварные из говядины и курицы	240	18,36	21,48	40,68	426,08	16,8	14,4	0,37	0,56	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром и лимоном	207	1,0	0,0	27,0	111,0	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	4,00	75,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>702</b>	<b>22,4</b>	<b>28,5</b>	<b>83,7</b>	<b>735,1</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>3,5</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>четверг</b>																
41	Суп картофельный с крупной на курином бульоне	200	10	8	14	172	10,4	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
196	Каша молочная с маслом сливочным	205	7,7	8,0	38,5	247,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	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	4,00	75,00											
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	158,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>18,7</b>	<b>20,0</b>	<b>81,5</b>	<b>705,0</b>	<b>14,6</b>	<b>22,9</b>	<b>3,0</b>	<b>0,7</b>	<b>20,6</b>	<b>20,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>пятница</b>																
23	Салат из св.капусты с маслом раст.	60	1	3	6	54	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
44	Суп картофельный с рыбными консервами	225	2	4	15	106	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Тефтели из говядины с соусом томатным	150	11,0	16,0	12,0	243,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	20,00	140,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	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	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>20,0</b>	<b>28,0</b>	<b>99,0</b>	<b>744,0</b>	<b>46,0</b>	<b>63,3</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>29,0</b>	<b>38,0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>