

Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

«Утверждаю»
А.М. Хилалудинова
«28» октября 2024г



Примерное десятидневное меню с низкобелковым содержанием для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2024-2025 год

Примерное меню обеда

10-дневное меню с низким содержанием белка для учащихся возрастная категория: 11 лет и старше.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
2 неделя																
понедельник																
Обед																
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,25	5	20	147,5	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	36,5	16,7	1,4	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны отварные маслом сливочным	180/5	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	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
итого		27,3	26,1	88,8	644,0	61,4	47,9	4,9	1,8	39,1	49,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																
Обед																
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/10	2,5	5	18,75	132,5	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша молочная с маслом слив.	200/5	7,7	8	38,5	247	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого		12,2	13,0	98,3	550,5	19,6	38,0	40,2	22,2	29,2	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Обед																
Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	2,5	8,8	12,5	135,0	0,2	0,1	0,0	12,0	1,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Шницель из куриной грудки	100	20,0	5,0	13,0	101,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	5,6	8,8	36,0	248,9	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	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

Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	2,5	8,8	12,5	135,0	0,2	0,1	0,0	12,0	1,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша молочная с маслом слив.	200/5	7,7	8	38,5	247	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выпечка	100	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
итого		12,2	19,8	121,0	688,0	10,5	19,6	38,1	33,6	98,8	118,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Обед																
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	3,8	5,0	15,0	153,8	36,5	16,7	1,4	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	36,5	16,7	1,4	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	9,60	12,00	38,40	27,24	22,36	30,28	2,45	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	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
итого		29,0	33,3	89,1	532,0	100,7	68,1	6,1	3,6	245,1	303,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																
Обед																
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	18,8	15,0	16,3	272,5	0,2	0,1	0,0	12,0	1,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Шницель из куриной грудки	100	20,0	5,0	13,0	101,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	5,6	8,8	36,0	248,9	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	100,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
итого		44,33	28,82	91,25	722,44	123,50	75,30	1,60	25,20	29,0	52,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																
Обед																
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,0	18,8	132,5	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Котлета по хлыновски	100	17,0	23,5	9,2	314,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронны отварные с соусом томатным	180/30	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	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
итого		25,9	33,3	88,0	703,0	15,6	12,7	1,4	0,7	7,5	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0