

Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

«утверждаю»
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 (без содержания глютена) обедов

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																
обед																
суп картофельный на курином бульоне	200	5	4	16	118	8	44	0	13	3,5	3	0,24	0	0	0	0
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	150	8	6,4	31	194	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец св порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	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	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	740	31,2	22,4	77	620,5	38,8	58,9	3,0	1600,1	27,5	35,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	1,75	5,1	9,7	86,5	3,5	3,0	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели из говядины	150	11	16	12	243	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	2,35	0,9	19	94	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	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	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	790	18,3	25	61,7	550	196,0	54,6	87,6	1625,5	27,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
обед																

Щи из св капусты на курином бульоне	200	2	2	4	60	1	1	36	32	2	0	0	0	0	0	0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рагу из овощей	150	9,0	11,0	15,0	205,0	0,0	0,0	0,0	3,5	3,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	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	680	25,2	21,0	48,0	576,5	10,3	19,5	38,1	1636,1	20,6	14,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Шницель из куриной грудки	100	20	5	13	187	36,54	16,67	1,37	0,48	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис отварной	150	3,9	0	31,8	135	5,3	4,40	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	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	680	28,1	10,0	72,8	404,5	49,0	23,7	3,3	1600,8	29,5	37,5	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
пятница																	
обед																	
Суп картофельный с ячневой крупой	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Биточки 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	
Картофельное пюре	150	2,35	0,9	19	94	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	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	680	22,2	17,9	60,0	485,5	52,0	57,1	1,6	1610,5	46,0	64,0	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		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор	
2 неделя																	
понедельник																	
обед																	
суп картофельный на курином бульоне	200	5	4	16	118	8	44	0	13	3,5	3	0,24	0	0	0	0	

Салат из св капусты с маслом растительным	60	1	3	6	54	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	150	11	16	12	243	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	2,35	0,9	19	94	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,5	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	0	15	71	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО	790	17,2	24,9	64,0	564,2	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0