

1

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова
«30» октября 2024г



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

Примерное меню (без молочных продуктов)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		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	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 с соусом	180	8	6,4	19	194	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	0	2	18					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0	0	14	53	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	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	770	31	22,4	79	672	44,0	63,3	3,9	0,2	30,0	38,0	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	2,1	14,7	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 с соусом	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 с сахаром и лимоном	207	1	0	27	111	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	797	19,1	22	93,7	659,5	196,0	54,6	87,6	1625,5	27,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
обед																

итого	680	23,2	17	88	582,2	33,87	40,04	3,20	0,40	32,0	38,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																
обед																
Суп с рыбными консервами	225	2	4	15	106	3,5	3	0,24	0	0	0	0	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 с соусом	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
Компот сухофруктов	200	1	0	31	130	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	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	815	19,4	23,9	98,0	698,0	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0