

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М.Хидалутдинова

«27» февраля 2025г



Примерное десятидневное меню без содержания куриного мяса для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 год.

**Примерное меню завтрака (без куриное)
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето**

№ рецептуры	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																		
108	Котлета рубленая из говядины	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	0,00
120	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
120	Овощи св порционно	60	1,00	0,00	2,00	18,00					3,50	3,00	0,24	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	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	30,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																		
Завтрак																		
106	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	0,00
138	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	0,00
155	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	0,00
	Хлеб дарницкий	60	2,00	0,00	15,00	105,00	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	567	17,0	21,0	74,0	599,0	41,6	28,4	85,0	1624,4	24,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																		
Завтрак																		
	Фрикаделька 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	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,4	4,0	38,3	180,0	10,4	8,3	0,6	0,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Овощи св порционно	60	1,0	0,0	2,0	9,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	545	20,4	12,0	57,0	599,0	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																	
23	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
98	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
177	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
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	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	545	24,0	25,0	105,0	738,0	353,9	76,8	40,0	33,9	50,5	69,5	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																	
Завтрак																	
196	Каша молочная с маслом сливочным	210	7,7	8	38,5	313	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	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	95	0,00	3,00	4,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	505	7,7	11,0	56,5	516,0	316,0	59,1	2,5	1,3	26,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

четверг																	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с фруктовым джемом или со сгущенным молоком	180	22	21	44	474	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	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	120	0,00	3,00	4,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	500	22,00	24,00	56,50	677,00	315,97	59,12	2,53	1,31	26,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																	
Завтрак																	
	Котлета по хлыновски	100	11,0	16,0	12,0	314,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	155	3,0	5,0	20,0	295,0	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	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 дарницкий	60	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	515	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