

«Утверждаю»  
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хидалутдинова  
«27» февраля 2025г



Примерное десятидневное меню с безлактозным содержанием для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 год.

Примерное меню завтраков (без молочное)

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

№ рецепту ры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность( ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	у		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селе н	фт ор
<b>1 неделя</b>																	
<b>понедельник</b>																	
<b>завтрак</b>																	
108	Котлета руоленая из говядины и филе птицы	100	12,7	14,8	10,6	168	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180	8	10	32	227	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Овощи св порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
155	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	300	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
	<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>537</b>	<b>44,0</b>	<b>63,3</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>30,0</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>
<b>вторник</b>																	
<b>завтрак</b>																	
106	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
138	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	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	60	2	0	15	105	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого</b>	<b>567</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>74</b>	<b>599</b>	<b>41,6</b>	<b>28,4</b>	<b>85,0</b>	<b>1624,4</b>	<b>25,0</b>	<b>32,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>среда</b>																	
<b>завтрак</b>																	
	Фрикаделька из филе птицы	100	14,0	16,0	9,0	240,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные	150	5,0	8,0	36,0	124,0	10,4	8,3	0,6	0,6	2,00	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
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	200,0	8,0	44,0	0,0	13,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого</b>	<b>540</b>	<b>22,0</b>	<b>24,0</b>	<b>88,0</b>	<b>644,0</b>	<b>27,7</b>	<b>70,8</b>	<b>2,7</b>	<b>14,2</b>	<b>23,6</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>

четверг																	
<b>завтрак</b>																	
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
129	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
177	Рис отварной	150	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	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	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
<b>итого</b>		<b>540</b>	<b>25,0</b>	<b>18,0</b>	<b>105,0</b>	<b>666,0</b>	<b>353,6</b>	<b>76,8</b>	<b>39,9</b>	<b>33,8</b>	<b>51,5</b>	<b>67,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>пятница</b>																	
<b>завтрак</b>																	
108	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
138	Картофельное пюре	150	3	5	20	154	35,6	28,4	1,0	10,4	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	55	0,00	3,0	29,0	75,0	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>505</b>	<b>18,0</b>	<b>20,0</b>	<b>77,0</b>	<b>500,0</b>	<b>40,9</b>	<b>32,8</b>	<b>1,8</b>	<b>10,5</b>	<b>25,5</b>	<b>35,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



		четверг															
<b>завтрак</b>																	
108	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
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
177	Рис отварной	150	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
155	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 пшеничный	40	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>550</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>65</b>	<b>585</b>	<b>26,97</b>	<b>37,44</b>	<b>2,20</b>	<b>0,30</b>	<b>32,5</b>	<b>41,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>пятница</b>																	
<b>завтрак</b>																	
106	Котлета по хлыновски	100	17	23,5	9,2	314	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	150	3	5	20	140	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	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	50	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
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>23,0</b>	<b>28,5</b>	<b>75,2</b>	<b>655,0</b>	<b>42,6</b>	<b>29,4</b>	<b>121,0</b>	<b>56,4</b>	<b>26,0</b>	<b>32,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>