

Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова

«25» февраля 2025г



Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 г

## Примерное меню завтрака

**10-дневное меню для детей возрастная категория: 11 лет и старше Питание учащихся 5-11кл 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		
<b>1 неделя</b>																			
<b>понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
217	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	0,00	
124	Макароны отварные маслом сливочным	185	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	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	65	3,00	0,00	16,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>24,0</b>	<b>21,1</b>	<b>84,8</b>	<b>568,5</b>	<b>52,1</b>	<b>29,4</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>29,0</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>0,0</b>	
<b>вторник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
196	Каша молочная с маслом слив.	205	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	0,00	
295	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	0,00	
	Хлеб пшеничный	45	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	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	0,00	
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>9,7</b>	<b>14,0</b>	<b>137,5</b>	<b>688,0</b>	<b>10,3</b>	<b>19,5</b>	<b>38,1</b>	<b>21,6</b>	<b>22,6</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>	<b>0,0</b>	
<b>среда</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
129	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	0,00	
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	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	0,00	
155	Чай с сахаром и лимоном	207	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	0,00	
	Хлеб дарницкий	58	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>29,6</b>	<b>13,8</b>	<b>93,0</b>	<b>532,9</b>	<b>21,7</b>	<b>33,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>31,0</b>	<b>52,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

		четверг															
Завтрак																	
297	Запеканка творожная (с фруктовым джемом или со сгущенным молоком)	290	22	21	44	474	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	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	60	0,00	4,00	31,00	136,00	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>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>89,0</b>	<b>663,0</b>	<b>12,2</b>	<b>7,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
		пятница															
Завтрак																	
98	Котлета Студенческая	100	14,1	16,4	11,7	256,0	27,1	22,4	1,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	185	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
296	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
	Хлеб пшеничный	45	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
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>23,7</b>	<b>31,4</b>	<b>105,1</b>	<b>518,2</b>	<b>149,4</b>	<b>96,7</b>	<b>4,0</b>	<b>15,6</b>	<b>29,0</b>	<b>38,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

# Примерное меню завтрака

10-дневное меню для детей возрастная категория: 11 лет и старше Питание учащихся 5-11кл Сезон: весна-лето

Прием пищи,наименование блюда																	
2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
понедельник			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор
<b>Завтрак</b>																	
217	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
177	Рис отварной с соусом томатным	210	6,70	8,45	69,58	385,96	4,57	24,95	0,58	0,00	0,00	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	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	40	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого</b>	<b>557</b>	<b>24,3</b>	<b>24,8</b>	<b>120,3</b>	<b>808,0</b>	<b>46,3</b>	<b>46,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>38,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
297	Запеканка творожная (с фруктовым джемом или со сгущенным молоком)	290	22	21	44	474	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	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	60	0,00	4,00	31,00	136,00	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>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>89,0</b>	<b>663,0</b>	<b>12,2</b>	<b>7,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>среда</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
109	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
124	Макароны отварные с соусом томатным	210	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
296	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
	Хлеб пшеничный	45	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
	<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>23,4</b>	<b>31,3</b>	<b>110,3</b>	<b>752,5</b>	<b>110,4</b>	<b>52,3</b>	<b>0,6</b>	<b>13,6</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</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>																	
196	Каша молочная с маслом слив.	205	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
295	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
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	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
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>9,7</b>	<b>14,0</b>	<b>137,5</b>	<b>688,0</b>	<b>10,3</b>	<b>19,5</b>	<b>38,1</b>	<b>21,6</b>	<b>106,1</b>	<b>111,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Завтрак</b>																	
129	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
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	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
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 дарницкий	65	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>28,58</b>	<b>13,82</b>	<b>80,00</b>	<b>474,94</b>	<b>28,55</b>	<b>35,60</b>	<b>2,42</b>	<b>0,30</b>	<b>31,0</b>	<b>52,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>