

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова

«28» февраля 2025г



Примерное десятидневное меню завтраков без содержания глютена для учащихся возрастной категории детей 7-11лет на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 год

(безглютена)

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна -лето

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	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 и филе птицы	100	5	4	16	190	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	150	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	Огурец св порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
155	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	540	26,2	22	62	507,5	38,8	58,9	3,0	1600,1	27,5	35,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																	
завтрак																	
106	Тефтели из говядины	100	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	107	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	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	60	2	0	15	152	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	510	16,2	21	47	503,5	41,6	28,4	85,0	1624,4	25,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																	
завтрак																	
	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
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
155	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	50	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	500	24,2	26,0	56,0	539,5	31,7	48,8	4,6	1600,6	15,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

четверг																	
завтрак																	
129	Шницель из куриной грудки	100	20	5	13	187	36,54	16,7	1,37	0,48	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Огурец св порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной	150	4	9	32	223	5,3	4,40	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
155	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	540	29,40	16,0	99,7	500,5	42,1	21,1	2,3	1600,7	31,0	40,5	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																	
завтрак																	
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	209	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай без сахара	200	0,2	0	0	2	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	50	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	500	22,2	22,0	71,0	500,0	52,0	57,1	1,6	1610,5	46,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	завтрак																
	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
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
155	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	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
	итого	500	24,2	26,0	56,0	539,5	31,7	48,8	4,6	1600,6	15,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
	завтрак																
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	Огурец св порционно	60	1	0	2	18					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 без сахара	200	0,2	0	0	1,5	0,0	0,0	0,0	1,6	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	540	22,20	###	62,00	529,50	21,72	33,04	1,38	1,80	31,00	38,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	пятница																
	завтрак																
108	Котлета по хлыновски	100	17	24	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
155	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	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
	итого	500	22,2	28,5	44,2	526,5	41,6	28,4	85,0	1624,4	25,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0