

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«25» февраля 2025г



Примерное десятидневное меню обедов с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет, по целевой субсидии бюджета "Субсидия на предоставление горячего питания учащимся начальных классов" на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 г

Примерное меню обедов

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		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор
1 неделя																	
понедельник																	
42	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5	4	16	118	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
103	Котлета рубленая из говядины и филе птицы	100	12,7	14,8	10,6	230,0	24,4	20,2	1,4	0,1	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	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
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	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	30	2,00	0,00	15,00	71,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	770	28,7	28,8	89,6	717,0	54,0	54,9	19,7	0,2	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																	
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	210	2	4	15	106	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Тефтели из говядины с соусом томатным	150	11,0	16,0	12,0	243,0	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	3,00	5,00	20,00	140,00	22,36	30,28	2,46	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	60	3,00	0,00	15,00	105,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	777	20,0	25,0	89,0	705,0	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0

	среда																	
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	210	2	7	10	108	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,00	21,56	8,22	0,46	20,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом слив.	155	5,4	4	38,3	180	10,6	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.порционн	60	1	0	2	9					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					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	755	25,0	27,3	100,0	708,0	18,6	52,3	0,6	13,6	16,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																	
23	Салат из вареной свеклы с маслом раст.	60	1,00	4,00	4,00	57,00	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2	5	13	101	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Шницель из куриной грудки	100	20	5	13	187	20	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной с маслом слив.	155	4,0	9,0	32,0	221,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
	Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,3	0,0	0,1	0,1	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	745	30,0	19,0	114,0	808,0	26,6	60,1	38,6	33,4	27,5	37,5	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																	
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	10	8	14	172	10,4	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
196	Каша молочная с маслом сливочным	205	7,7	8,0	38,5	247,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 пшеничный	55	0,00	3,0	4,00	75,00												
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	158,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	740	18,7	20,0	81,5	705,0	14,6	22,9	3,0	0,7	20,6	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

четверг																	
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	10	8	14	172	10,4	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
297	Запеканка творожная с фруктовым джемом или сгущеным молоком	180	22,0	21,0	44,0	474,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	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	40	0,00	2,0	3,00	62,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	54,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	700	33,0	32,0	86,0	815,0	14,6	22,9	2,9	0,7	20,6	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																	
44	Суп картофельный с рыбными консервами	225	2	4	15	106	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109	Котлета по хлыновски	100	17,0	23,5	9,2	314,0	19,8	32,2	2,7	3,9	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре с маслом слив.	155	22,50	18,90	0,30	295,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	710	44,5	46,4	70,5	916,0	49,4	66,9	21,0	4,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0