

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



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

Примерное меню завтрака и обеда

10-дневное меню для детей: возрастная категория 11 лет и старше. Горячее питание учащихся: особенное меню (с низким содержанием белка) Сезон: весна-лето

№ рецепту ры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селе н	фт ор
	1 неделя																
	понедельник																
42	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,0	4,0	16,0	118,0	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
	итого	735	26,0	25,1	84,8	614,5											
	вторник																
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	260	2	4	15	106	3,5	3	0,14	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	итого	665	11,7	12,0	94,5	524,0											
	среда																
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	260	2,0	7,0	10,0	108,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]