

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



Примерное десятидневное меню завтраков 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 завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

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	фтор	
	1 неделя																	
	понедельник																	
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	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	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	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	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	0,00
	итого	570	23,7	24,8	73,6	599,0	54,0	54,9	19,7	0,2	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	вторник																	
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	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	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	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	0,00
	итого	567	18,0	21,0	74,0	599,0	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	среда																	
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.порционно	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	545	23,0	20,3	90,0	600,0	18,6	52,3	0,6	13,6	16,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]

2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
	понедельник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
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 маслом слив.	155	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	0	42	7	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	80,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	545	23,7	24,8	73,6	699,0	57,0	54,9	61,7	7,2	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	вторник																
129	Шницель из куриной грудки	100	20,0	2,0	5,0	120,0	34,0	18,4	1,5	10,9	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,4	4,0	38,3	180,0	10,6	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,00	3,00	29,00	139,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	505	26,4	9,0	103,3	579,0	45,5	27,7	38,1	43,5	24,1	32,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	среда																
1072	Пельмени отварные из говядины и курицы	240	18,36	21,48	40,68	426,08	16,8	14,4	0,37	0,56	0,00	14,00	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 пшеничный	55	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
	итого	502	19,4	24,5	71,7	612,1	22,1	18,8	1,2	0,7	3,5	17,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

	четверг																
297	Запеканка творожная с фруктовым джемом или сгущенным 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	500	23,0	24,0	72,0	643,0	14,6	22,9	2,9	0,7	20,6	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																
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	485	42,5	42,4	55,5	810,0	49,4	66,9	21,0	4,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0