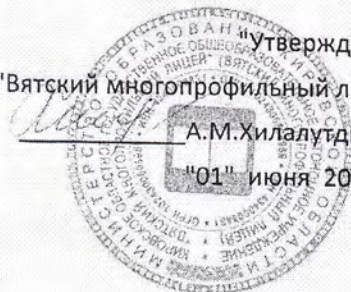


Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

А.М.Хилалутдинова

"01" июня 2025год



Примерное десятидневное меню с указанием пищевой ценности
приготавливаемых блюд завтраков и обедов на летний сезон
для учащихся возрастной категория 7-11 лет
по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025г

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ СЕЗОН: ЛЕТО

№ рецепт уры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетиче ская ценность
			б	ж	у	
	1 НЕДЕЛЯ					
	понедельник					
	Завтрак					
72	Каша молочная пшенная	200	7,69	7,96	38,49	247,10
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
	Обед					
41	Суп картофельный с рисом	250	2,10	5,60	9,60	11,90
217	Фрикадельки из птицы	100	14,60	16,30	8,70	240,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	8,6	57,2	332,2
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
120	Овощи св. порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
	ИТОГО		43,6	53,16	206,89	1478,6
	вторник					
	Завтрак					
72	Каша молочная рисовая	200	5,18	14,57	34,80	215,77
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
	Обед					
42	Суп картофельный с горохом и гренками	260	5,10	4,50	13,50	139,40
107	Шницель натуральный рубленый из говядины	100	17,37	16,00	18,62	290,00
124	Макароны отварные	180	6,4	4,8	46,1	203,5
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
120	Овощи св. порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0
155	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	15,3	59,4
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
	ИТОГО		44,41	54,57	206,21	1498,23
	среда					
	Завтрак					
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,48	32,80	232,80

9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
	Обед					
33	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	5,40	4,30	10,40	124,30
83	Шницель рыбный натуральный	100	15,90	10,60	15,30	221,30
177	Рис отварной	180	6,44	7,05	66,15	360,00
9	Масло сливочное	10	0,2	7,2	1,0	66,2
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
	ИТОГО		44,15	48,73	227,10	1653,70
	четверг					
	Завтрак					
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220	36,40	28,90	138,34	614,46
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
	Обед					
23	Салат из св.капусты с маслом раст.	100	1,56	5,00	9,96	89,07
39	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	3,20	5,10	10,20	126,70
129	Шницель из куринной грудки	100	15,00	21,40	15,50	316,00
138	Картофельное пюре	180	5,58	8,82	36,00	248,94
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2
	Хлеб пшеничный	25	16,00	9,60	35,00	388,00
	итого		79,79	82,42	304,45	2176,47
	пятница					
	Завтрак					
72	Каша молочная пшенная	200	7,69	7,96	38,49	247,10
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
	Обед					
41	Суп картофельный с геркулесом	250	2,10	5,60	9,60	11,90
1072	Пельмени отварные из говядины и курицы	240	15,30	17,90	33,90	363,40
295	Компот из св.яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0
	Хлеб дарницкий	30	8,00	7,50	31,00	213,00
	ИТОГО		35,14	42,66	174,64	1239,50

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ СЕЗОН: ЛЕТО

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ СЕЗОН: ЛЕТО						
№ рецепту ры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность
2 НЕДЕЛЯ			б	ж	у	ккал
понедельник						
Завтрак						
72	Каша молочная гречневая	200	7,69	7,96	38,49	247,10
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2
	Булочка витая	100	16,00	9,60	32,00	388,00
Обед						
42	Суп картофельный с горохом и гречками	260	5,10	4,50	13,50	139,40
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,60	16,13	8,53	251,14
124	Макароны отварные	180	6,4	4,8	46,1	203,5
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
итого		1280	59,9	57,69	216,52	1688,5
вторник						
Завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,48	32,80	232,80
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Булочка витая	100	16,00	9,60	32,00	388,00
Обед						
41	Суп картофельный с хлопьями "Геркулес"	250	2,10	5,60	9,60	11,90
107	Шницель натуральный рубленый из говядины	100	17,37	16,00	18,62	290,00
138	Картофельное пюре	180	5,58	8,82	36,00	248,94
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,3	59,4
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
ИТОГО			56,57	63,20	207,21	1633,20
среда						
Завтрак						
72	Каша молочная пшеница	200	7,69	7,96	38,49	247,10
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2
	Булочка витая	100	16,00	9,60	32,00	388,00
Обед						
44	Суп картофельный с рыбными консервами	275	6,31	7,93	1,65	98,82
129	Шницель из куринной грудки	100	15,00	21,40	15,50	316,00
138	Картофельное пюре	180	5,58	8,82	36,00	248,94
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
295	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,10	17,20	68,00
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
ИТОГО			58,73	70,51	187,74	1703,26
четверг						
Завтрак						
72	Каша молочная рисовая	200	7,69	7,96	38,49	247,10
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
Обед						
41	Суп картофельный с геркулесом	250	2,10	5,60	9,60	11,90
1072	Пельмени отварные из говядины и курицы	240	15,30	17,90	33,90	363,40
295	Компот из св.яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0
	Хлеб дарницкий	30	8,00	7,50	31,00	213,00
ИТОГО			35,14	42,66	174,64	1239,50
пятница						
Завтрак						
72	Каша молочная геркулесовая	200	7,69	7,96	38,49	247,10

9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2
	Выпечка	100	1,00	0,00	13,00	180,00
	Обед					
39	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	3,20	5,10	10,20	126,70
217	Фрикадельки из птицы	100	14,60	16,30	8,70	240,00
124	Макароны отварные	180	6,4	4,8	46,1	203,5
9	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,5	33,1
120	Овощи св.порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0
146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб дарницкий	30	8,0	7,5	31,0	213,0
	Итого		42,0	48,86	196,39	1464,7