

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«28» августа 2025г



Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейу на 2025 г

297	Запеканка творожная (с фруктовым джемом или со сгущенным молоком)	290	22	21	44	474	6,9	2,6	1	0,1	2,00	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	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,00	4,00	31,00	136,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	550	22,0	25,0	89,0	663,0												
	пятница																	
	Завтрак																	
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	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	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	58	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	550	29,6	13,8	93,0	532,9												
	Прием пищи,наименование блюда																	
	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	
	Завтрак																	
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	22,0	19,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной с соусом томатным	210	6,70	8,45	69,58	385,96	4,57	24,95	0,58	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	40	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	557	24,7	20,5	124,6	786,0												
	вторник																	
	Завтрак																	
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	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	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	65	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	550	28,58	13,82	80,00	474,94												
	среда																	
	Завтрак																	

[illegible]