

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



Примерное десятидневное меню без содержания куриного мяса для учащихся возрастной категории детей 7-11 лет и 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 год.

Примерное 10 дневное меню завтраков (без куриного мяса)

Для учащихся 1- 4кл. Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет. Сезон: осень-зима

№ рецепт уры	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	фт ор	
	1 неделя																	
	понедельник																	
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	22,0	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
120/133	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	180	8,96	4,66	23,23	138,64	25,53	32,86	2,55	0,75	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	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	570	25,0	24,7	101,2	587,2	52,2	65,9	61,0	29,9	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	
	вторник																	
106	Тефтели из говядины с соусом томатным	150	11,3	16,9	14,1	258,6	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	30	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	537	15,3	29,9	110,1	669,2	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	
	среда																	
108	Котлета по хлыновски	100	17	24	9,2	314,00	6,9	2,6	1	0,10	2,00	0,00	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	
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	18	8	86	0	8	3,50	3,00	0,24	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	
	Хлеб дарницкий	30	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	545	23,4	36,0	124,5	771,6	28,6	138,3	15,6	21,6	14,5	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
	четверг																	
106	Фрикадельки из говядины	100	11,16	12	12	243	6,9	2,6	1	0,1	2,00	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	53,0	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	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	

[illegible]

2 неделя																		
	понеделник	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор	
108	Котлета рубленая из говядины	100	12,7	14,8	10,6	230,0	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	155	8,70	3,80	21,17	123,06	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	8	86	0	8	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	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	545	22,4	26,6	96,8	583,7	45,6	164,7	18,3	21,1	14,0	12,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	
	вторник																	
106	Тефтели из говядины с соусом томатным	150	11,3	16,9	14,1	258,6	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	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	
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	
	Хлеб пшеничный	45	0,00	9,00	50,00	162,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	итого	550	18,7	29,9	143,4	771,6	28,0	37,9	37,2	32,7	54,0	56,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	среда																	
1072	Пельмени отварные из говядины	240	18,36	21,48	40,68	426,08	8,28	3,12	1,2	0,12	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 дарницкий	55	0,00	14,00	52,00	161,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	502	19,4	35,5	119,7	698,1	15,5	7,5	17,0	0,2	7,0	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
	четверг																	
297	Запеканка творожная с фруктовым джемом или сгущенным молоком	180	16,5	15,7	33,0	355,5	7,2	16,3	1,8	0,5	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 дарницкий	40	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	17,5	24,7	107,0	622,1	14,5	20,7	17,6	0,6	24,1	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
	пятница																	
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	22,0	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре с маслом слив.	155	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	
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	

	Хлеб дарницкий	45	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	500	18,0	25,0	108,0	617,6	48,8	102,9	18,1	35,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0