

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



Примерное десятидневное меню без содержания молочных продуктов для учащихся возрастной категории детей 7-11 лет и с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицей на 2025 год.

Примерное 10 дневное меню обедов (без молочных продуктов)

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

Для учащихся 1- 4кл. Возрастная категория: 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	С	В1	В2	А	Д	йод	селе н	фт ор	
	1 неделя																	
	понедельник																	
42	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5	4	16	118	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	0,00
120	Овощи св.порционнo	60	1	0	2	18	3	0	42	7	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	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	0,00
	итого	770	30,0	28,7	117,2	705,2	52,2	65,9	61,0	29,9	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	вторник																	
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	210	2	7	10	108	6,6	4,2	0,5	0,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Тефтели из говядины	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	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	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	0,00
	итого	747	17,3	36,9	120,1	777,2	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																	
44	Суп картофельный с рыбными консервами	225	2	4	15	106	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,00	36,54	16,67	1,37	0,48	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные	150	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.порционнo	60	1	0	2	18	8	86	0	8	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	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	0,00
	итого	765	23,0	32,3	139,0	803,6	28,6	138,3	15,6	21,6	16,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																	

[illegible]

	2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
	понеделник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2	5	13	101	10,4	8,3	0,6	1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
103	Котлета рубленая из говядины и филе птицы	100	14,1	16,4	11,7	256,0	27,1	22,4	1,6	0,1	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	740	25,8	33,2	110,9	710,7	64,7	143,1	19,9	8,2	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	вторник																
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	210	2	4	15	106	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Шницель из куриной грудки	100	20	2	5	120	34	18,4	1,5	10,9	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные	150	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	705	29,4	19,0	149,3	739,0	45,6	27,7	38,1	43,5	49,1	50,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	среда																
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	3,0	4,0	12,0	123,0	6,56	4,16	0,16	0,48	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1072	Пельмени отварные из говядины и курицы	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	702	22,4	39,5	131,7	821,1	15,5	7,5	17,0	0,2	7,0	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2	5	13	101	10,4	8,3	0,6	1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной	150	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
106	Фрикадельки из говядины	100	11,2	12,0	12,0	243,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	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
	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	770	18,2	35,0	131,0	831,6	14,2	7,0	16,8	0,2	12,5	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	210	2	7	10	108	6,6	4,2	0,5	0,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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	710	20,0	32,0	118,0	725,6	48,8	102,9	18,1	35,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0