

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



Примерное десятидневное меню с низким содержанием белка для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 год

Примерное 10 дневное меню обедов (с низким содержанием белка)

Возрастная категория: 11 лет и старше. **Сезон:** осень-зима

[illegible]

[illegible]

	Прием пищи,наименование блюда																	
	2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
	понедельник		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор	
	Завтрак																	
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	12,5	10,0	12,0	190,0	8,4	8,0	0,5	0,8				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	19,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
177	Рис отварной	150	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		
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	14,0	0,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	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		
	итого	740	36,2	30,5	123,6	865,0												
	вторник																	
	Завтрак																	
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	260	2,5	5	18,75	132,5	4,37	3,75	0,3	0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
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		
	итого	745	28,08	18,82	81,75	535,44												
	среда																	
	Завтрак																	
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	4	5	15	126	5,1	3,8	0,1	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
124	Макароны отварные маслом сливочным	185	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
295	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	итого	735	32,4	14,8	115,1	601,5												
	четверг																	
	Завтрак																	
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	12,5	10,0	12,0	190,0	8,4	8,0	0,5	0,8				0,00	0,00	0,00		
109	Котлета по хлыновски	100	17,0	23,5	9,2	314,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
124	Макароны отварные	150	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

[illegible]