

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



Примерное десятидневное меню завтраков и обедов с низким содержанием глютена для учащихся возрастной категории детей 7-11,11лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025 год

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов. Для учащихся 7-11лет,11лет и старше (с низким содержанием глютена) Сезон: осень-зима

№ рецеп- туры	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	фто- р	
	1 неделя																	
	понедельник																	
	завтрак																	
98	Котлета из говядины	100	15	12	13	217	16,4	28,6	0,6	220,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	4,66	23,23	136,84	25,5	32,9	2,6	0,8	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	1,1	1,0	36,0	12,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	3,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	108	5,0	4,9	17,4	106,3												
	обед																	
42	Суп картофельный с ячневой крупой	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
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	16,00	72,00	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	465	8,0	4,0	32,0	190,0												
	вторник																	
	завтрак																	
106	Тефтели 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	0,00
138	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	17,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,40	3,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	480	14,16	25,00	81,00	542,60												
	обед																	
39	Суп картофельный с перловой крупой	200	1	3	10	90	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	2,00	0,00	15,00	71,00	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	430	3,0	3,0	25,0	161,0												
	среда																	
	завтрак																	
108	Котлета по хлыновски	100	17	24	9,2	314	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	4,66	23,23	136,84	25,5	32,9	2,6	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	430	9,0	12,7	72,2	296,4												
	обед																	
33	Щи из св.капусты	200	1	6	5	90	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	2,00	0,00	15,00	71,00	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	430	3,0	6,0	20,0	161,0												
	четверг																	
	завтрак																	
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	0,00
	Рис отварной пропаренный длиннозерный	150	4,0	9,0	32,0	221,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	380	4,0	17,0	81,0	380,6												
41	Суп картофельный с геркулесом	200	10	8	14	172	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 черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	2,00	0,00	15,00	71,00	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	430	12,0	8,0	29,0	243,0												
	пятница																	
	завтрак																	
108	Котлета из говядины	100	12,7	14,8	10,6	230	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	17,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	480	15,70	27,80	79,60	529,60												
	обед																	
41	Суп картофельный с рисом	200	10	8	14	172	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 черный без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	458	13,0	8,0	31,0	244,0												

[illegible]