

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова

«28» августа 2025г



Примерное десятидневное меню полдников для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет за родительскую плату на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2025-2026 год

День: понедельник

Неделя: первая

осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества									
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К		

ПОЛДНИК

155	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,26	0	15,29	59,4	0	0,01	1600	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	булочка с сдобная	80	5,4	5,25	34,8	223,8	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	287	5,66	5,25	50,09	283,2	10,8	39,84	60	0	0	13,32	26,04	0	0,39	0	0	0	0

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества								
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К	

ЗАВТРАК

ПОЛДНИК

	сдоба с банановой начинкой	85	7,27	5,89	56,27	319,28	0	0	0	0	0	1000	700	350	0	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	285	7,47	5,89	71,56	376,57	0	0,01	0,1	0	0	1005,25	700	354,4	0,82	0	0	0	0

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества								
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К	
	кекс с изюмом	60	3,9	16,6	42,4	319,28	500	0,9	0	0	0	0	800	200	10	0	0	0	0	
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0	
	ИТОГО	260	4,1	16,6	57,69	376,57	500	0,91	0,1	0	0	5,25	800	204,4	10,82	0	0	0	0	

день: четверг

день: четверг

неделя: первая

осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

образовательная категория: 7-11 лет																			
	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к. ккал	А	В1	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К
ПОЛДНИК																			
	пирожное школьник	90	0	0	0	286,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	287	0,2	0	15,29	343,59	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0

День: пятница
Неделя: первая
осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	A	B ₁	C	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	K
	ПОЛДНИК																		
	коржик молочный	50	6,28	11,14	65,14	381,5	0	0,11	0,06	0	0	26,67	0	0	1,19	0	0	0	0
	сок фруктовый	200	0	0	4	28	0	0	17	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0
	ИТОГО	250	6,28	11,14	69,14	409,5	0	0,11	17,06	0	0	26,77	0	0,1	1,19	0	0	0	0

День: понедельник

Неделя: вторая

осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	A	B ₁	C	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	K
	ПОЛДНИК																		
	пирожок в ассортименте	80	4,9	2,5	46,2	223,8	0	0,05	0,06	0	0	14,44	0	8,18	0,88	0	0	0	0
	сок фруктовый	200	0	0	4	28	0	0	17	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0
	ИТОГО	280	4,9	2,5	50,2	251,8	0	0,05	17,06	0	0	14,54	0	8,28	0,88	0	0	0	0

День: вторник
Неделя: вторая
осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	K
ПОЛДНИК																			
	кекс чайный	60	9,6	7,9	35,8	312,11	0	0	0	0	0	60,9	0	11,6	0,8	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	260	9,8	7,9	51,09	369,4	0	0,01	0,1	0	0	66,15	0	16	1,62	0	0	0	0

день: среда

Неделя: вторая

осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

таргетная категория: 7-11 лет																			
№ п-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	K
ПОЛДНИК																			
	коржик молочный	50	6,28	11,14	65,14	381,5	0	0,11	0,06	0	0	26,67	0	0	1,19	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	250	6,48	11,14	80,43	438,79	0	0,12	0,16	0	0	31,92	0	4,4	2,01	0	0	0	0

день: четверг
Неделя: вторая
осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества								
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	D	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	K	
ПОЛДНИК																				
	пирожное школьник	90	0	0	0	286,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	сок фруктовый	200	0	0	4	28	0	0	17	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0		
	ИТОГО	290	0	0	4	314,3	0	0	17	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0		

День: пятница
Неделя: вторая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	K
	ПОЛДНИК																		
	сдоба с банановой начинкой	85	7,27	5,89	56,27	319,28	0	0	0	0	0	1000	700	350	0	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	Итого	292	7,47	5,89	71,56	376,57	0	0,01	0,1	0	0	1005,25	700	354,4	0,82	0	0	0	0