

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«09» января 2026г



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

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																		
№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	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	
	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
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	430	5,0	12,0	79,0	330,6	7,3	4,4	15,8	0,1	7,0	6,0	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
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	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	440	4,0	15,0	100,0	438,6	3,0	1,0	51,0	32,0	5,5	3,0	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
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	462	3,0	12,0	91,0	376,6	7,3	4,4	15,8	0,1	7,0	6,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																	
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	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	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	440	4,0	12,0	105,0	436,6	3,0	1,0	51,0	32,0	5,5	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																	

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
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
	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
	Итого	430	2,0	13,0	76,0	313,6	7,3	4,4	15,8	0,1	7,0	6,0	0,5	0,0	0,0

2 неделя		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
понедельник																	
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	
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	
	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	
	ИТОГО	430	2,0	13,0	76,0	313,6	7,3	4,4	15,8	0,1	7,0	6,0	0,24	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	
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	
	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	
	ИТОГО	455	4,0	13,0	106,0	439,0	1,0	1,0	36,0	32,0	18,0	12,0	0,7	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	
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	
	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	
	ИТОГО	462	4,0	18,0	91,0	395,0	7,3	4,4	15,8	0,1	7,0	6,0	0,5	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	
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	
	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	
	ИТОГО	440	2,0	13,0	76,0	313,6	7,3	4,4	15,8	0,1	7,0	6,0	0,5	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	
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	
	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	
	ИТОГО	455	4,0	15,0	100,0	438,6	3,0	1,0	51,0	32,0	5,5	3,0	0,24	0,0	0,0	0,0	