

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова
«09» января 2026г



Примерное десятидневное меню завтраков с указанием пищевой ценности для учащихся
возрастной категории детей с 7 до 11 лет, по целевой субсидии бюджета
"Субсидия на предоставление горячего питания учащимся начальных классов"
на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицей на 2026г

Примерное 10 дневное меню завтраков

Для учащихся 1-4кл. Возрастная категория детей: 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
	1 неделя															
	понедельник															
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
120/133	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	180	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
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	18	3	0	42	7	3,50	3,00	0,24	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	570	25,0	24,7	101,2	587,2	52,2	65,9	61,0	29,9	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0
	вторник															
106	Тефтели из говядины с соусом томатным	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
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
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	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	537	15,3	29,9	110,1	669,2	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0
	среда															
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
124	Макароны отварные с маслом слив.	155	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
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
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
	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	545	21,0	28,3	124,0	697,6	28,6	138,3	15,6	21,6	16,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,0
	четверг															
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
177	Рис отварной с маслом слив.	155	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
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	18	3	0	42	7	3,50	3,00	0,24	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	545	27,0	19,0	129,0	689,6	93,0	23,8	95,3	50,0	34,5	41,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																	
196	Каша молочная с маслом сливочным	205	7,7	8,0	38,5	247,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	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	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
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	158,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	515	8,7	17,0	112,5	617,6	16,6	22,9	18,0	0,7	24,1	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	2 неделя																	
	понеделник																	
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	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	155	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	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
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	545	23,8	28,2	97,9	609,7	64,7	143,1	19,9	8,2	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,00
124	Макароньы отварные с маслом слив.	155	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
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 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	0,0
	ИТОГО	400	27,4	15,0	134,3	633,0	45,6	27,7	38,1	43,5	47,1	50,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	среда																	
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	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	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	0,00

	ИТОГО	502	19,4	35,5	119,7	698,1	15,5	7,5	17,0	0,2	7,0	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
297	Запеканка творожная с фруктовым джемом или сгущенным молоком	180	16,5	15,7	33,0	355,5	7,2	16,3	1,8	0,5	13,60	14,00	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	500	17,5	24,7	107,0	622,1	14,5	20,7	17,6	0,6	24,1	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6		22,0	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре с маслом слив.	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	500	18,0	25,0	108,0	617,6	48,8	102,9	18,1	35,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0