

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



Примерное десятидневное меню обедов 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 обедов

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
	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
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	770	30,0	28,7	117,2	705,2	52,2	65,9	61,0	29,9	10,5	9,1	0,24	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
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	747	17,3	36,9	120,1	777,2	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	38,0	0,24	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
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	770	23,0	32,3	139,0	803,6	28,6	138,3	15,6	21,6	16,0	12,0	1,0	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
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
	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	755	29,0	23,0	144,0	795,6	93,0	23,8	95,3	50,0	34,5	41,0	0,7	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	0,00
196	Каша молочная с маслом сливочным	205	7,7	8,0	38,5	247,0	9,3	19,5	2,1	0,6	13,60	14,00	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
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	158,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	715	10,7	22,0	125,5	718,6	16,6	22,9	18,0	0,7	24,1	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0
	2 неделя															
	понеделник															
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
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
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
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
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	745	25,8	33,2	110,9	710,7	64,7	143,1	19,9	8,2	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0

	вторник															
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	210	2	4												
129	Шницель из куриной грудки	100	20	2	5	15	106	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	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
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
	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
	итого	710	29,4	19,0	149,3		739,0	45,6	27,7	38,1	43,5	49,1	50,2	1,0	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
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
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
	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
	итого	702	22,4	39,5	131,7		821,1	15,5	7,5	17,0	0,2	7,0	20,0	0,5	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
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
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	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
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0		54,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00
	итого	700	19,5	29,7	120,0		723,1	14,5	20,7	17,6	0,6	24,1	23,0	0,7	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
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,0	12,0	13,0		218,0	16,4	28,6	0,6	22,0	22,00	32,00	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
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
	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
	итого	710	20,0	32,0	118,0		725,6	48,8	102,9	18,1	35,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0