

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хидалутдинова

«09» января 2026г



Примерное десятидневное меню с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше, по целевым субсидиям бюджета

"Обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "

"Обеспечение бесплатным двухразовым питанием детей-инвалидов"

"Предоставление бесплатного горячего питания ребенку участника специальной военной операции";

на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицей на 2026 г

Примерное 10 дневное меню обедов

Меню для учащихся детей с ОВЗ, детей инвалидов, детей военнослужащих граждан (СВО). Возрастная категория: 11 лет и старше.
Сезон: осень-зима

№ рецепту ры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селе н	фт ор
	1 неделя																
	понедельник																
	Завтрак																
42	Суп картофельный с горохом на урином бульоне	250	6,3	5,0	20,0	147,5	10,0	55,0	0,0	16,3	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	240,0	36,5	16,7	1,4	0,5	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные маслом сливочным	185	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	0,00	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
	Хлеб дарницкий	65	3,00	0,00	16,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	800	30,3	26,1	104,8	716,0											
	вторник																
	Завтрак																
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	260	6,25	5	2,5	163	4,5	3,3	0,31	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
196	Каша молочная с маслом слив.	205	7,7	8	38,5	247	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечка	100	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	810	16,0	19,0	140,0	851,0											
	среда																
	Завтрак																
44	Суп картофельный с рыбными консервами	275	2,5	5,0	18,7	132,5	4,4	3,5	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	Котлета Студенческая	100	14,1	16,4	11,7	256,0	27,1	22,4	1,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	185	9,60	12,00	38,40	27,24	22,36	30,28	2,45	2,46	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	100,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00

[illegible]

	Прием пищи,наименование блюда																	
	2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
	понедельник		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор	
	Завтрак																	
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	12,5	10,0	12,0	190,0	8,4	8,0	0,5	0,8			0,00	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	19,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
177	Рис отварной с соусом томатным	210	6,70	8,45	69,58	385,96	4,57	24,95	0,58	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	
	Хлеб дарницкий	40	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	807	37,2	30,5	136,6	976,0												
	вторник																	
	Завтрак																	
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	260	2,5	5	18,75	132,5	4,37	3,75	0,3	0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
129	Шницель из куриной грудки	100	20,0	5,0	13,0	101,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	5,6	8,8	36,0	248,9	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	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	65	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	810	31,08	18,82	98,75	607,44												
	среда																	
	Завтрак																	
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	4	5	15	126	5,1	3,8	0,1	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
196	Каша молочная с маслом слив.	205	7,7	8	38,5	247	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
295	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	45	0,00	3,00	29,00	135,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Выпечка	100	0,00	3,00	29,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	800	13,7	19,0	152,5	814,0												
	четверг																	
	Завтрак																	
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	12,5	10,0	12,0	190,0	8,4	8,0	0,5	0,8			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

[illegible]