

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



Примерное десятидневное меню с низким содержанием белка для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицей на 2026 год

### Примерное 10 дневное меню обедов (с низким содержанием белка)

**Возрастная категория: 11 лет и старше. Сезон: осень-зима**

[illegible]

[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  |      |
| 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  |      |
| 177 | Рис отварной                                            | 150              | 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  |      |
| 155 | Чай черный без сахара                                   | 200              | 0,0                 | 0,0   | 14,0  | 0,0                            | 5,3                         | 4,4   | 0,8  | 0,1  | 3,50  | 3,00  | 0,24 | 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  |      |
|     | итого                                                   | 740              | 36,2                | 30,5  | 123,6 | 865,0                          |                             |       |      |      |       |       |      |      |      |       |      |
|     | 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  |      |
| 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  |      |
| 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  |      |
| 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  |      |
|     | итого                                                   | 745              | 28,08               | 18,82 | 81,75 | 535,44                         |                             |       |      |      |       |       |      |      |      |       |      |
|     | 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  |      |
| 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  |      |
| 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  |      |
| 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  |      |
|     | итого                                                   | 735              | 32,4                | 14,8  | 115,1 | 601,5                          |                             |       |      |      |       |       |      |      |      |       |      |
|     | 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  |      |
| 109 | Котлета по хлыновски                                    | 100              | 17,0                | 23,5  | 9,2   | 314,0                          | 1,0                         | 1,0   | 36,0 | 21,0 | 2,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  |      |
| 124 | Макароны отварные                                       | 150              | 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  |      |

[illegible]