

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



Примерное десятидневное меню без содержания молочных продуктов (без лактозы) для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2026 год.

Для учащихся 1-4 кл. Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: осень-зима

Для учащихся 1-4кл. Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: осень-зима

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	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	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной	150	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	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	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	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	0,00
	Итого	750	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	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	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	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	20,00	140,00	22,36	30,28	2,48	0,00	0,00	0,00	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	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	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	0,00
	Итого	760	21,0	31,0	120,0	829,6	46,0	63,3	18,9	22,1	10,5	9,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)									
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен
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	150	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	740	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	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
124	Макароны отварные	150	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
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	705	29,4	19,0	149,3	739,0	45,6	27,7	38,1	43,5	48,1	50,2	1,0	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
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
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	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	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
177	Рис отварной	150	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
106	Фрикадельки из говядины	100	11,2	12,0	12,0	243,0	6,9	2,6	1,0	0,1	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

	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	54,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	770	18,2	35,0	131,0	831,6	14,2	7,0	16,8	0,2	12,5	9,0	0,7	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
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	0,00
138	Картофельное пюре	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
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	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	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	0,0