

Утверждаю
Директор
КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«27» февраля 2026г



Примерное десятидневное меню горячего питания с указанием пищевой ценности (без содержания куриного мяса) для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2026 год.

Примерное десятидневное меню завтраков (без содержания куриного мяса)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: весенний

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	фтор
1 неделя																
понедельник																
Биточек рубленый из говядины	100	10,3	9,8	20,8	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	10,00	32,00	227,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи св.порционно	60	1	0	2	18					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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	30	0,00	0,00	15,00	71,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	540	19,3	19,8	83,8	587,0											
вторник																
Тефтели из говядины с соусом томатным	150	13,3	14,7	21,8	243,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
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	30	2,00	0,00	15,00	71,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	537	19,3	19,7	83,8	565,0											
среда																
Котлета рубленая из говядины	100	10,3	9,8	20,8	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны отварные с соусом томатным	180	5	8	36	224	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи св.порционно	60	1	0	2	9					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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	25	2,00	0,00	11,00	68,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	565	18,3	17,8	95,8	619,0											
четверг																
Биточки паровые	100	14,3	10,8	9,8	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

