

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



Примерное десятидневное меню горячего питания с указанием пищевой ценности (без лактозы), для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2026 год.

Примерное десятидневное меню обедов (без содержания молочных продуктов)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: весенний																		
№ 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	фтор	
1 неделя																		
понедельник																		
42	Суп картофельный с горохом на укрином бульоне	200	7,5	8,0	33,5	118,0	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	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	0,00
120	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	0,00
120	Овощи св.порционнно	60	1	0	2	18					3,50	3,00	0,24	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
	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	0,00
	итого	740	26,8	27,8	117,2	705,0												
вторник																		
33	Борщ из св.капусты на курином бульоне	200	7,5	8,0	33,5	108,0	6,6	4,2	0,5	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	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	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	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	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	0,00
	итого	737	26,8	27,7	117,3	673,0												
среда																		
44	Суп картофельный с рыбными консервами	225	7,0	7,9	33,6	106,0	3,5	3,0	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
217	Фрикадельки из филе птицы	100	11,25	11,75	8,7	240,00	21,56	8,22	0,46	20,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макаронны 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	0,00
120	Овощи св.порционнно	60	1	0	2	9					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

