

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

А.М. Хилалутдинова

«09» января 2026г



Примерное десятидневное меню без содержания куриного мяса для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2026 год.

Примерное 10 дневное меню завтраков (без куринного мяса)

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

№ рецептур	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	селен	фтор	
	1 неделя																
	понедельник																
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
120/133	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	180	8,96	4,66	23,23	138,64	25,53	32,86	2,55	0,75	0,00	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
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	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
	итого	570	25,0	24,7	101,2	587,2	52,2	65,9	61,0	29,9	10,5	9,1	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	вторник																
	Тефтели из говядины с соусом томатным	150	11,3	16,9	14,1	258,6	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	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
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	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
	итого	537	15,3	29,9	110,1	669,2	46,0	63,3	18,9	0,2	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	среда																
	Котлета по хлыновски	100	17	24	9,2	314,00	6,9	2,6	1	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом слив.	155	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	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	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	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
	итого	545	23,4	36,0	124,5	771,6	28,6	138,3	15,6	21,6	14,5	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	четверг																
	Фрикадельки из говядины	100	11,16	12	12	243	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной с маслом слив.	155	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
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

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
	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
	Итого	545	18,2	29,0	136,0	812,6	65,9	8,0	94,8	39,2	14,5	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	пятница																
196	Каша молочная с маслом сливочным	205	7,7	8,0	38,5	247,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	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	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
	Выпечка	80	1,00	1,0	11,0	158,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	515	8,7	17,0	112,5	617,6	16,6	22,9	18,0	0,7	24,1	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0

2 неделя			витамины, микроэлементы (мг)														
		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У												
108	понеделник	100	12,7	14,8	10,6	230,0	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
120		Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	155	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	545	22,4	26,6	96,8	583,7	45,6	164,7	18,3	21,1	14,0	12,0	0,24	0,0	0,0	0,0
		вторник															
106		Тефтели из говядины с соусом томатным	150	11,3	16,9	14,1	258,6	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124		Макароны отварные с маслом слив.	155	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	550	18,7	29,9	143,4	771,6	28,0	37,9	37,2	32,7	54,0	56,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
	среда																
1072	Пельмени отварные из говядины	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	502	19,4	35,5	119,7	698,1	15,5	7,5	17,0	0,2	7,0	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
	четверг																
	Запеканка творожная с фруктовым джемом или сгущенным молоком	180	16,5	15,7	33,0	355,5	7,2	16,3	1,8	0,5	13,60	14,00	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	0,00	
	Итого	500	17,5	24,7	107,0	622,1	14,5	20,7	17,6	0,6	24,1	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	
	пятница																
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 с маслом слив.	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	0,00
Итого	500	18,0	25,0	108,0	617,6	48,8	102,9	18,1	35,0	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0