

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



Примерное десятидневное меню горячего питания (обедов) с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет за родительскую плату, на весенний период по Вятскому многопрофильному лицей на 2026 г

Примерное десятидневное меню обедов

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 курином бульоне	200	5,0	4,0	16,0	118,0	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	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	45	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	452	6,0	4,0	58,0	300,0											
вторник																	
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	210	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
146	Компот сухофруктов	200	0,0	0,0	31,6	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	45	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	455	9,5	8,0	80,1	350,0											
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
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	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	0,00
	итого	455	9,0	7,9	62,6	230,0											
четверг																	
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	210	7,5	7,7	33,65	106	3,5	3	0,24	0	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
	Хлеб дарницкий	45	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	0,00
	итого	455	9,5	7,7	62,7	230,0											
пятница																	

