

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СЕРТИФИКАТ

db6c2d331b3b4579bce88cb3423211ae376a23d1

Владелец Хилалутдинова Альмира Маулетовна
Действителен с 05.06.25 до 29.08.26

Примерное десятидневное меню горячего питания с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицей на 2026-2027 г

Горячее питание для детей 5-11кл.
Возрастная категория 11 лет и старше. Сезон: осень-зима

Горячее питание для детей 5-11кл. Возрастная категория 11 лет и старше. Сезон: осень-зима																		
№ рецепт уры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	у		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селе н	ф ор	
	1 неделя																	
	понедельник																	
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	21,6	8,2	0,5	20,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные маслом сливочным	185	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	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
	Хлеб дарницкий	40	1,50	2,00	26,90	181,75	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	525	22,5	23,1	95,7	678,2												
	вторник																	
196/72	Каша молочная жидкая с маслом слив.	205	7,7	8	38,5	247	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	31,6	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечка	100	14,30	15,00	25,50	261,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	505	22,0	23,0	95,6	679,0												
	среда																	
670	Фрикадельки в соусе	130	8,7	11,6	13,0	177,5	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	180	8,00	10,00	32,00	227,00	22,36	30,28	2,45	2,46	0,00	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	100,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	6,00	1,50	24,70	173,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	560	22,7	23,1	95,7	678,0												
	четверг																	
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	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
124	Макароны отварные маслом сливочным	185	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	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
	Хлеб пшеничный	55	1,00	6,50	35,00	203,50	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	540	22,4	23,3	95,1	678,0												
	пятница																	

129	Шницель из куриной грудки	100	13,3	10,7	5,0	187,0	20,0	54,7	1,7	1,2	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	4,0	7,5	21,0	188,0	0,0	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	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	60	4,00	5,00	42,00	192,25	0,30	0,00	0,10	0,10	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	552	22,3	23,2	95,0	678,3											

	2 неделя	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
	понедельник																
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
177	Рис отварной с соусом томатным	210	6,70	8,45	38,40	385,96	4,57	24,95	0,58	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
	Хлеб дарницкий	30	1,00	3,00	30,00	22,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	540	22,7	23,5	95,4	679,0											
	вторник																
129	Шницель из куриной грудки	100	13,3	10,7	5,0	187,0	20,0	54,7	1,7	1,2	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	4,0	7,5	21,0	188,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	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	60	4,00	5,00	42,00	192,25	0,30	0,00	0,10	0,10	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	
	итого	552	22,3	23,2	95,0	678,3											
	среда																
297	Запеканка творожная (с фруктовым джемом или со сгущенным молоком)	250	22	21	44	474	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	31,6	171,0	1,0	1,0	36,0	21,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	1,00	2,00	37,00	33,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	500	23,0	23,0	112,6	678,0											
	четверг																
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	21,6	8,2	0,5	20,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	185	9,60	12,00	38,40	151,30	22,36	30,28	2,45	2,46	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	65	1,50	0,00	34,60	232,95	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00

[illegible]