ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СЕРТИФИКАТ
db6c2d331b3b4579bce88cb3423211ae376a23d1
Владелец Хилалутдинова Альмира Маулетовна
Действителен с 05.06.25 до 29.08.26

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

Примерное десятидневное меню обедов с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет, по целевой субсидии бюджета
«Субсидия на предоставление горячего питания учащимся начальных классов»
Осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицею на 2026-2027 г

Примерное десятидневное меню обедов

Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: осень-зима

№ 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
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
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
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	18					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	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	**740**	**26,8**	**27,8**	**117,2**	**705,0**											
	вторник																
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	210	7,5	8,0	33,5	130,0	6,6	4,2	0,5	0,0	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
138	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	20,00	150,00	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	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	**747**	**26,8**	**27,7**	**117,3**	**705,0**											
	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
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
124	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
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	9					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	25	2,00	0,00	11,00	68,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**790**	**26,3**	**27,7**	**117,3**	**747,0**											
	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
129	Шницель из куриной грудки	100	13,25	10,7	5	187	20	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	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	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	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	0,3	0,0	0,1	0,1	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**710**	**26,8**	**27,4**	**117,3**	**756,0**											
	пятница																
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	7,6	7,8	33,6	101,0	10,4	8,3	0,6	1,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 пшеничный	55	0,00	3,0	4,00	75,00											
	Выпечка	80	11,50	8,7	27,2	229,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**740**	**26,8**	**27,5**	**117,3**	**705,0**											

	2 неделя	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность(ккал)**	**витамины,микроэлементы (мг)**										
	понедельник		**Б**	**Ж**	**У**		**Ca**	**Mg**	**Fe**	**C**	**B1**	**B2**	**A**	**D**	**йод**	**селен**	**фтор**
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	7,6	7,8	33,6	101,0	10,4	8,3	0,6	1,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	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
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
120	Овощи св.порционно	60	1	0	2	18					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	0,00	15,00	88,00	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**740**	**26,9**	**27,6**	**117,4**	**705,0**											
	вторник																

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
129	Шницель из куриной грудки	100	13,25	10,7	5	187	20	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,0	4,0	38,3	180,0	10,6	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	0,00	5,00	9,50	162,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	**710**	**26,8**	**27,4**	**117,5**	**765,0**											
	среда																
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	7,5	8	33,45	123	6,56	4,16	0,16	0	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
114	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
177	Рис отварной с маслом слив.	155	4,0	9,0	32,0	221,0	5,3	4,4	0,8	0,1	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	40	0,00	0,00	15,00	71,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	**702**	**26,8**	**27,8**	**117,3**	**744,0**											
	четверг																
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	7,6	7,8	33,6	101,0	10,4	8,3	0,6	1,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком или фруктовым джемом	180	17,3	8,0	38,5	337,4	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	40	0,00	8,0	20,20	159,60											
	Выпечка	80	2,00	3,7	11,0	54,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	**700**	**26,9**	**27,5**	**117,3**	**705,0**											
	пятница																
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
126	Голубцы ленивые с соусом томатным	130	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
138	Картофельное пюре	150	9,00	3,40	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
296	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	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	6,50	16,90	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	**735**	**26,8**	**27,7**	**117,2**	**725,6**											