

"Утверждаю"

ИО Директора КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"



*А.М.Хилалутдинова*

"26" февраля 2024год

Примерное безлактозное десятидневное меню и пищевой ценности  
приготавливаемых блюд обедов на весенний сезон  
возрастная категория 7-11 лет,  
по Вятскому многопрофильному лицей (пролицей) на 2024г

# Примерное меню обеда

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна

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
<b>1 неделя</b>																
<b>понедельник</b>																
<b>Обед</b>																
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,96	6,98	7,89	39,82	17,50	25,14	1,22	13,38	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
котлета рубленая из куриного филе	100	19,10	6,98	5,30	116,30	17,60	27,80	3,10	0,13	14,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	1,50	25,35	136,65	10,37	8,31	0,61	0,62	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20	1,00	1,00	0,61	0,62	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	45	0,00	3,10	36,40	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>26,8</b>	<b>18,6</b>	<b>89,9</b>	<b>481,0</b>	<b>46,5</b>	<b>62,3</b>	<b>5,5</b>	<b>14,1</b>	<b>35,1</b>	<b>49,0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>вторник</b>																
<b>Обед</b>																
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,08	4,02	16,25	148,3	31,8	17,46	2,23	9,4	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
картофельное пюре	150	2,7	0,6	21,9	103,4	17,5	27,8	3,1	0,1	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	16,0	1,5	0,0	21,0	3,5	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	52	0,0	3,2	35,4	170,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого</b>	<b>662</b>	<b>8,9</b>	<b>7,8</b>	<b>106,6</b>	<b>560,7</b>	<b>56,1</b>	<b>32,2</b>	<b>24,9</b>	<b>3,6</b>	<b>31,7</b>	<b>31,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



<b>среда</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	0,78	4,92	3,96	63	21,56	8,22	0,46	20	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2,63	4,4	12,5	153,4	30,72	76	1,42	1,36	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
пельмени отварные из курицы	200	12	6,4	27,2	212,4	6,9	2,6	1	0,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	1600,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	33	0,90	5,00	31,00	144,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>16,5</b>	<b>20,7</b>	<b>89,7</b>	<b>630,0</b>	<b>64,4</b>	<b>91,2</b>	<b>3,7</b>	<b>1621,5</b>	<b>10,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>четверг</b>															
<b>Обед</b>															
суп картофельный	200	1,92	2,00	14,48	85,60	20,44	28,90	1,16	7,99	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной	150	4,05	1,05	34,95	155,40	4,60	25,00	0,60	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи свежие порционно	60	0,00	0,00	2,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,20	5,30	4,40	0,80	0,10	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	0,90	4,50	26,00	188,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>6,87</b>	<b>7,55</b>	<b>86,93</b>	<b>494,20</b>	<b>30,34</b>	<b>58,30</b>	<b>2,56</b>	<b>8,09</b>	<b>20,10</b>	<b>17,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>



пятница																					
Обед																					
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200																				
куриное филе отварное	100	2,31	2,18	7,82	112,20	25,58	24,30	1,97													
Макаронны отварные	150	18,20	19,80	0,98	242,30	16,94	27,42	3,02													
Напиток апельсиновый	200	5,32	0,40	1,19	136,47	10,40	8,30	0,60													
Хлеб дарницкий	40	0,00	0,00	26,00	100,00	8,00	44,00	0,00													
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>25,83</b>	<b>25,58</b>	<b>81,79</b>	<b>774,97</b>	<b>104,02</b>	<b>5,59</b>	<b>26,90</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200																				
Биточек рубленый из курицы	100	4,07	1,54	0,78	110,74	41,60	28,86	1,22													
гороховое пюре	150	19,10	1,60	5,30	116,30	16,40	28,60	0,60													
Компот из сухофруктов	200	9,30	0,90	24,00	135,00	22,36	30,28	2,45													
Хлеб пшеничный	35	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	36,00	32,00	2,00												
<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>33,47</b>	<b>8,14</b>	<b>91,18</b>	<b>635,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Итого за неделю

118,4 88,4 546,1 3575,9







