



Утверждаю

И. О. директора "Вятский
многопрофильный лицей"

А.М. Хилалутдинова

2024

Примерное десятидневное меню завтраков и полдников
по пищевой ценности приготавливаемых блюд на весенний сезон,
возрастная категория 7-11 лет
по Вятскому многопрофильному лицейю
на 2024г

День: понедельник

Неделя: первая

весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В ₂	Д	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К

ЗАВТРАК

262	каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,18	14,57	34,8	215,77	0	0,07	0,5	0,16	0	116,9	0	33,58	0,37	0	0	0	0
156	чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	84	0	0,01	0,26	0	0	53,6	4,4	6,09	0,07	0	0	0	0
9	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	79,2	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	445	8,9	24,09	61,56	445,17	10,8	39,92	60,76	0,16	0	184,34	30,44	40,67	0,77	0	0	0	0

ПОЛДНИК

648	кисель п/я	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0
	булочка с сахаром	80	5,4	5,25	34,8	223,8	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	280	5,4	5,25	54,8	299,8	10,8	39,84	60	0	0	13,32	26,04	0	0,39	0	0	0	0

День: вторник
Неделя: первая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В ₂	Д	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	K
ЗАВТРАК																			
262	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,69	7,96	38,49	247,1	71,15	0,17	0,24	0	0	144,15	184,49	49,18	1,31	0	0	0	0
164	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,52	0,12	0	39,4	0	24,94	0,84	0	0	0	0
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	79,5	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	435	12,81	11,63	68,81	420,6	81,95	40,04	60,76	0,12	0	196,39	210,53	74,12	2,48	0	0	0	0
ПОЛДНИК																			
	сдоба с банановой начинкой	85	7,27	5,89	56,27	319,28	0	0	0	0	0	1000	700	350	0	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	285	7,47	5,89	71,56	376,57	0	0,01	0	0	0	1005,25	700	354,4	0,82	0	0	0	0

День: среда
Неделя: первая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К
ЗАВТРАК																			
333	макароны отварные с тертым сыром	150\22/8	11,1	12,8	32,2	293	0	0,07	0,15	0,26	0	225,34	0	19,27	0,91	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,2	0,24	3,5	0,1	3	0	5,3	0	4,4	0,8	0	0	0	0
	батон	30	2,22	0,87	15,42	79,2	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	402	13,52	13,67	62,62	429,4	11,04	43,41	60,25	3,26	0	243,48	26,04	23,67	2,04	0	0	0	0
ПОЛДНИК																			
	кекс с изюмом	60	3,9	16,6	42,4	319,28	500	0,9	0	0	0	0	800	200	10	0	0	0	0
	сок фруктовый	200	0	0	4	28	0	0	17	0	0	0,1	0	0	0,1	0	0	0	0
	ИТОГО	260	3,9	16,6	46,4	347,28	500	0,9	17	0	0	0,1	800	200	10,1	0	0	0	0

день: четверг
неделя: первая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества						
			Б	Ж	У	к. ккал	А	В1	С	В2	Д	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F

ЗАВТРАК

262	каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	7,06	8,86	31,23	225,63	0	0,2	0,45	0,18	0	146,49	24,14	24,94	0,84	0	0	0	0
146	компот из сухофруктов	200	1	0	31	123	0	0,02	0,4	0,05	0	39,4	0	24,94	0,84	0	0	0	0
	батон	30	2,22	0,87	15,42	79,2	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,82	0	0	0	0
	сыр	30	7,95	8,19	0	135,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	465	18,23	17,92	77,65	563,13	10,8	40,06	60,85	0,23	0	198,73	50,18	24,94	1,15	0	0	0	0

ПОЛДНИК

	пирожок с курагой	80	5,5	4,5	30,1	218,7	0	0,05	0	0	0	11,01	0	6,33	0,55	0	0	0	0
155	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,26	0	15,29	59,4	0	0,01	1600	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	280	5,76	4,5	45,39	278,1	0	0,06	1600	0	0	16,26	0	6,33	1,37	0	0	0	0

День: понедельник

Неделя: вторая

весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В ₂	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	K
ЗАВТРАК																			
262	каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	7,69	7,96	38,49	247,1	71,15	0,17	0,24	0	0	144,15	184,49	49,18	1,31	0	0	0	0
155	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,26	0	15,3	59,4	0,24	3,5	1600	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	булочка сдобная	80	13,1	10,5	69,6	334,8	10,8	39,84	60	3	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	492	21,05	18,46	123,39	641,3	82,19	43,51	1660,24	3	0	156,99	210,53	49,18	1,64	0	0	0	0
ПОЛДНИК																			
	пирожок с повидлом	80	4,9	2,5	46,2	223,8	0	0,05	0,06	0	0	14,44	0	8,18	0,88	0	0	0	0
	сок фруктовый	200	0	0	4	28	0	0	17	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0
	ИТОГО	280	4,9	2,5	50,2	251,8	0	0,05	17,06	0	0	14,54	0	8,28	0,88	0	0	0	0

День: вторник
Неделя: вторая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	K
ЗАВТРАК																			
196	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,6	7,6	29,5	209	0	0,1	0,47	0	0	112,38	0	32,72	0,71	0	0	0	0
164	Кофейный напиток	200	2,8	2,9	14,9	94	0	0,03	0	0,12	0	0,2	12,4	12,18	0,2	0	0	0	0
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	79,2	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	435	10,62	11,37	59,82	382,2	10,8	39,97	60,47	0,12	0	125,42	38,44	44,9	1,24	0	0	0	0
ПОЛДНИК																			
	ватрушка венгерская	75	9,6	7,9	35,8	312,11	0	0	0	0	0	60,9	0	11,6	0,8	0	0	0	0
155	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	260	9,8	7,9	51,09	369,4	0	0,01	0,1	0	0	66,15	0	16	1,62	0	0	0	0

День: среда

Неделя: вторая

весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В2	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К
ЗАВТРАК																			
280	оладьи со сгущенным молоком	100/20	9	8,4	49,7	311	0	0,1	0,48	0,17	0	130,83	0	21,46	0,73	0	0	0	0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	320	9,2	8,4	64,99	368,29	0	0,11	0,48	0,17	0	136,08	0	25,86	1,55	0	0	0	0
ПОЛДНИК																			
	коржик молочный	50	6,28	11,14	65,14	381,5	0	0,11	0,06	0	0	26,67	0	0	1,19	0	0	0	0
648	кисель п/я	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0
	ИТОГО	250	6,28	11,14	85,14	457,5	0	0,11	0,06	0	0	27,15	0	0	1,25	0	0	0	0

День: четверг
Неделя: вторая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В ₂	Д	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	K
ЗАВТРАК																			
262	каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,5	7,17	33,57	216,69	0	0,1	1,06	0,17	0	135,26	0	24,17	0,95	0	0	0	0
156	чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	84	0	0,01	0,26	0	0	53,6	4,4	6,09	0,07	0	0	0	0
	сыр	30	7,65	8,19	0	135,3	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0
	батон	30	2,22	0,87	15,42	79,2	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	ИТОГО	465	17,77	17,63	60,19	515,19	10,8	39,85	61,32	0,17	0	202,2	30,44	30,76	1,35	0	0	0	0
ПОЛДНИК																			
	пирожное школьник	90	0	0	0	286,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	чай с сахаром	200	0,2	0	15,29	57,29	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	ИТОГО	290	0,2	0	15,29	343,59	0	0,01	0,1	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0

День: пятница
Неделя: вторая
весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р-р	наименование блюда	выход	пищевая ценность				витамины					минеральные вещества							
			Б	Ж	У	к.кал.	А	В ₁	С	В ₂	Д	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	К
	ЗАВТРАК																		
333	макароны отварные с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	0	0,07	0,15	0	0	225,34	0	19,27	0,91	0	0	0	0
155	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,26	0	15,3	59,4	0	0,01	1600	0	0	5,25	0	4,4	0,82	0	0	0	0
	Батон	30	2,22	0,87	15,42	79,2	10,8	39,84	60	0	0	12,84	26,04	0	0,33	0	0	0	0
	итого	417	13,58	13,67	47,62	431,6	10,8	39,92	1660,15	0	0	238,18	26,04	19,27	2,06	0	0	0	0
	ПОЛДНИК																		
	кекс чайный	60	3,9	16,6	42,4	246	500	0,9	0	0	0	0	800	200	10	0	0	0	0
	сок фруктовый	200	0	0	4	28	0	0	17	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0
	Итого	260	3,9	16,6	46,4	274	500	0,9	17	0	0	0,1	800	200,1	10	0	0	0	0
	завтраки за 5 дней																		
			31,35	69,53	356,02	2338,58													
	полдники за 5 дней																		
			36,78	35,4	283,52	1922,29													

Итого за десять дней : 4565,17
итого за десять дней 3633,54