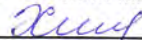


"Утверждаю"

ИО Директора КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

 А.М. Хилалутдинова

"26" февраля 2024 год



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

Прием пищи,наименование блюда																	
2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)										
понедельник			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор
Обед																	
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,46	6,56	4,16	0,16	0,48	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,48	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	20	0,00	2,0	20,8	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		700	25,0	28,7	84,2	684,2	58,7	33,5	3,0	1,7	40,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																	
Обед																	
39	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/10	2,8	4,3	8,4	131,7	25,6	24,3	2,0	13,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2620	Голубцы ленивые с соусом	90/30	81,0	10,1	7,0	151,8	34,0	18,4	1,5	10,9	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	150	0,1	4,9	20,0	138,3	5,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,00	3,2	19,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		700	84,9	22,5	85,4	694,8	66,1	72,1	40,5	66,3	104,2	144,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0

среда																	
Обед																	
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	2,68	4,2	12,25	123,1	27,86	75,5	1,21	1,18	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
670	Фрикадельки в соусе	80/20	6,72	8,56	8,72	129,52	13,14	22,91	0,37	0,08	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	3,80	21,10	123,00	22,36	30,28	2,45	2,46	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	8,0	44,0	0,0	13,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	50	0,00	3,1	17,5	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		700	18,1	19,7	85,6	635,6	71,4	172,7	4,0	16,7	3,5	17,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																	
Обед																	
33	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,6	3,64	1,62	129,74	41,6	28,86	1,22	17,58	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Шницель из куриной грудки	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,6	27,8	3,1	0,1	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5	5,4	4,0	38,3	169,7	10,6	8,5	0,6	0,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
149	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	35	0,00	2,8	19,0	164,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		700	29,06	12,07	84,22	655,74	75,02	69,59	5,71	18,43	40,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

		пятница															
		Обед															
58/34	Суп картофельный с мясными , фрикадельками	200/40	5,3	6,3	18,8	166,5	20,4	28,9	1,2	8,0	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
34	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,4	21,68	103,76	460,85	310,72	54,27	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
155	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Булочка сдобная	60	0,00	12,0	86,9	588,0	0,3	0,0	0,1	0,1	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	0,00	4,5	33,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	700	32,7	44,5	257,5	1462,6	336,7	87,6	3,8	9,4	42,6	54,5	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		суббота															
		Обед															
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,96	6,98	7,89	39,82	17,5	25,14	1,22	13,38	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,6	16,1	8,5	215,1	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 с маслом сливочным	150/5	3,10	4,90	20,00	138,30	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 и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	59,4	0,0	0,0	0,0	1600,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	38	0,00	2,8	29,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	700	20,7	30,8	80,5	612,7	56,3	84,1	4,3	1615,9	39,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
		итого за неделю															
		итого за 12 дней															