



"Утверждаю"

И.О. Директора КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

Хи А.М. Хилалутдинова

"26" февраля 2024 год

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

Примерное меню завтрака

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

№ 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																		
Завтрак																		
98	Котлета рубленая 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	0,00
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,70	3,80	21,17	123,06	22,36	30,28	2,45	2,46	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	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	0,00
	Хлеб дарницкий	45	0,00	3,10	36,40	150,00	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	700	24,3	23,0	81,1	545,4	44,0	63,3	3,9	2,7	29,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																		
Завтрак																		
115	Запеканка картофельная с мясом	188	5,2	10,1	11,5	232,7	100,2	15,4	1,6	0,7	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Овощи свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	16,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00	0,00	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	0,00
	Хлеб пшеничный	52	0,00	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	0,0
	итого	700	6,2	13,3	79,9	541,7	107,2	16,4	121,6	46,7	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																		
Завтрак																		
25	Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	0,78	4,92	3,96	63,00	21,56	8,22	0,46	20,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1072	Пельмени отварные	200	11,4	13,42	25,42	272,55	6,9	2,6	1	0,1	2,00	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	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	33	0,00	3,00	31,00	144,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	700	12,2	21,3	75,4	536,7	12,2	7,0	1,8	0,2	10,0	6,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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
Завтрак																	
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	20,0	22,3	82,9	606,8	52,2	29,4	2,8	1,2	26,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																	
Завтрак																	
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	82,1	18,2	77,0	563,1	40,6	47,8	38,5	53,3	77,0	116,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																	
Завтрак																	
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	15,4	15,5	73,3	512,5	43,5	97,2	2,8	15,5	3,5	17,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

