



И.О. директора КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"

А.М. Хилалутдинова

А.М. Хилалутдинова

"26" февраля 2024 год

Примерное двенадцатидневное меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд завтраков на весенний сезон,
возрастная категория 11 лет и старше, для детей военно-
обязанных граждан
по Вятскому многопрофильному лицейю на 2024г

Примерное меню завтрака

**12 -дневное меню для детей возрастная категория: 11лет и старше, для
военнообязанных граждан. Сезон: весна-лето**

№ рецеп- туры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	у		Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	сел ен	фт ор	
1 неделя																		
понедельник																		
Завтрак																		
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Макароны отварные маслом сливочным	150/5	5,4	4,0	38,4	169,6	84,00	77,19	6,78	0,00	0,00	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 дарницкий	45	0,90	5,00	27,00	210,00	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		21,9	25,3	105,1	742,6	101,4	106,8	43,4	32,1	27,5	35,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																		
Завтрак																		
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,3	21,68	103,76	460,85	100,2	15,4	1,6	0,7	2,00	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
	Булочка бутербродная	100	2,00	10,0	40,0	450,0	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		29,3	31,7	158,8	968,0	105,4	19,8	2,4	0,8	5,5	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																		
Завтрак																		
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	0,00
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,1	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	0,00
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	1600,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	38	0,90	4,0	25,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого		23,4	10,5	65,6	514,0	5,6	28,4	1,0	1610,4	39,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Примерное меню завтрака

**12 -дневное меню для детей возрастная категория: 11лет и старше, для
военнообязанных граждан. Сезон: весна-лето**

Прием пищи,наименование блюда																		
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	
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		
177	Рис отварной с соусом томатным	150/30	3,58	3,92	36,75	200,00	4,57	24,95	0,58	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		
	Хлеб дарницкий	45	0,90	8,00	19,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00		
	итого		20,1	28,1	79,3	682,3	26,2	58,0	2,0	0,2	29,0	38,0	0,5	0,0	0,0	0,0		
вторник																		
Завтрак																		
95	Гуляш из говядины	50/50	14,3	14,3	2,0	194,4	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
124	Макаронь отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	84,00	77,19	6,78	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		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	9,0	25,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00		
	итого		23,7	27,3	91,4	764,0	98,6	100,1	9,7	0,7	78,6	96,0	1,4	0,0	0,0	0,0		
среда																		
Завтрак																		
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,3	21,68	103,76	460,85	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
295	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	1,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Булочка с сахаром и маком	130	22,0	18,0	116,4	610,0	4,6	25,0	0,6	0,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	итого		49,3	39,8	237,4	1138,9	321,3	82,8	3,1	2,8	26,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0		

