

"Утверждаю"

ИО Директора КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"



*А.М. Хилалутдинова*

А.М. Хилалутдинова

"26" февраля 2024 год

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

**БЕЗБЕЛКОВОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ (весенний сезон) 2024г**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
44	Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне	200	1,96	6,98	7,89	39,82
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,20
	<b>итого</b>		<b>2,16</b>	<b>6,98</b>	<b>22,89</b>	<b>97,02</b>
<b>вторник</b>						
41	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	2,68	4,20	12,25	123,10
146	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	<b>итого</b>		<b>3,68</b>	<b>4,20</b>	<b>43,25</b>	<b>246,10</b>
<b>среда</b>						
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2,63	4,40	12,50	153,40
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,29	59,36
	<b>итого</b>		<b>2,63</b>	<b>4,40</b>	<b>27,79</b>	<b>212,76</b>
<b>четверг</b>						
58/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	6,30	18,80	166,50
155	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,20
	<b>итого</b>		<b>5,30</b>	<b>6,30</b>	<b>33,80</b>	<b>223,70</b>
<b>пятница</b>						
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
296	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00
	<b>итого</b>		<b>2,80</b>	<b>4,30</b>	<b>34,40</b>	<b>231,70</b>
<b>суббота</b>						
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,60	3,64	1,62	129,74
146	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	<b>итого</b>		<b>5,60</b>	<b>3,64</b>	<b>32,62</b>	<b>252,74</b>

**БЕЗБЕЛКОВОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ (весенний сезон) 2024г**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)
<b>2 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,05	6,34	1,32	77,46
155	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,20
	<b>итого</b>		<b>5,05</b>	<b>6,34</b>	<b>16,32</b>	<b>134,66</b>
<b>вторник</b>						
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
146	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00
	<b>итого</b>		<b>3,80</b>	<b>4,30</b>	<b>39,40</b>	<b>254,70</b>
<b>среда</b>						
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	2,68	4,20	12,25	123,10
296	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00
	<b>итого</b>		<b>2,68</b>	<b>4,20</b>	<b>38,25</b>	<b>223,10</b>
<b>четверг</b>						
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,60	3,64	1,62	129,74
149	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
	<b>итого</b>		<b>4,60</b>	<b>3,64</b>	<b>21,62</b>	<b>205,74</b>
<b>пятница</b>						
58/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	6,30	18,80	166,50
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19
	<b>итого</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,04</b>	<b>223,69</b>
<b>суббота</b>						
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,96	6,98	7,89	39,82
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,20
	<b>итого</b>		<b>1,96</b>	<b>6,98</b>	<b>22,89</b>	<b>97,02</b>