

"Утверждаю"

ИО Директора КОГОАУ "Вятский многопрофильный лицей"



Хилалутдинов А.М. Хилалутдинова

"26" февраля 2024 год

Примерное двенадцатидневное меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд обедов на весенний сезон
возрастная категория: дети с ОВЗ, соц.поддержка граждан
по Вятскому многопрофильному лицейю на 2024г

Примерное меню обеда

12 -дневное меню для детей возрастная категория: ОВЗ, соц.поддержка граждан. Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор	
1 неделя																		
понедельник																		
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	36,36	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	Макаронны 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																		
Обед																		
42	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,05	4,02	16,025	148,3	31,86	17,46	2,23	9,38	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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																	
Обед																	
25	Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	0,78	4,92	3,96	63	21,56	8,22	0,46	20	3,5	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
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	36,36	14,00	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
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
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
	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
	итого		23,4	10,5	65,6	514,0	5,6	28,4	1,0	1610,4	79,0	66,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																	
Обед																	
58/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200/40	5,3	6,3	18,8	166,5	20,4	28,4	1,2	8	13	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1072	Пельмени отварные	200	15,3	17,9	33,9	363,4	6,9	2,6	1	0,1	2,00	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	0,00
	Хлеб пшеничный	45	3,00	10,0	27,0	280,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого		18,3	27,9	86,9	743,4	12,2	7,0	1,8	0,2	5,5	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

Примерное меню обеда

**12 -дневное меню для детей возрастная категория: ОВЗ, соц.поддержка граждан. Сезон:
весна-лето**

Прием пищи,наименование блюда																			
		2 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
понедельник		Масса порции (г)	Б	Ж	У	Ca		Mg	Fe	С	В1	В2	А	Д	йод	селен	фтор		
Обед																			
44	Суп картофельный с рыбными консервами	225	5,05	6,34	1,32	77,46	6,56	4,16	0,16	0,48	13,6	14,00	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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	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	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	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	0,0		
вторник																			
Обед																			
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,8	4,3	8,4	131,7	25,6	24,3	2	13	13	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	0,00		
124	Макароны 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	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	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	0,00		
итого			23,7	27,3	91,4	764,0	98,6	100,1	9,7	0,7	105,2	124,0	1,4	32,0	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	13,6	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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	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	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	0,0
четверг																	
Обед																	
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,6	3,64	1,62	129,74	41,6	28,86	41,6	28,86	1,22	17,58	22,00	32,00	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
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
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
	Хлеб дарницкий	45	0,90	5,0	26,0	210,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого			23,36	11,50	66,59	523,96	23,20	56,23	4,06	1610,53	39,1	49,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

