

Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей

«Утверждаю»
А. М. Хилалутдинова

«30» октября 2024 г



Примерное десятидневное меню (без куриного мяса) завтраков с указанием пищевой ценности для учащихся возрастной категории детей с 7 до 11 лет, по целевой субсидии бюджета "Субсидия на предоставление горячего питания учащимся начальных классов" на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2024-2025 г

Примерное меню завтрака

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

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																
Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180	8,00	10,00	32,00	227,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Овощи св порционно	60	1,00	0,00	2,00	18,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого	570	26,0	22,0	76,0	587,0	44,0	63,3	3,9	0,2	30,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	
вторник																
Завтрак																
Салат из св капусты с маслом растительным	60	1,0	3,0	6,0	54,0	150,9	23,2	2,4	1,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Тефтели из говядины с соусом	150	11,0	16,0	12,0	243,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	140,0	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром и лимоном	207	1,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого	597	18,0	24,0	80,0	619,0	192,5	51,6	87,4	1625,5	26,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
среда																
Завтрак																
Фрикаделька из говядины	100	12,0	8,0	14,0	239,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макароны отварные с соусом томатным	180	5,0	8,0	36,0	224,0	10,4	8,3	0,6	0,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Овощи св порционно	60	1,0	0,0	2,0	9,0					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
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	
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого	540	20,0	16,0	93,0	643,0	18,4	52,3	0,6	13,6	23,6	20,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
четверг																
Завтрак																
Салат извареной свеклы с маслом растительным	60	1	4	4	57	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
котлета рубленая из говядины	100	15	12	13	218	36,54	16,67	1,37	0,48	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис отварной с маслом сливочным	155	4	9	32	221	5,3	4,40	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
Компот сухофруктов	200	2,0	0,0	41,0	171,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого	545	24,0	25,0	105,0	738,0	353,9	76,8	40,0	33,9	50,5	69,5	2,2	0,0	0,0	0,0	
пятница																
Завтрак																
Каша молочная с маслом сливочным	240	7,7	8	38,5	313	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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 пшеничный	95	0,00	3,00	4,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого	505	7,7	11,0	57,5	520,2	316,0	59,1	2,5	1,3	26,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	

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
2 неделя																
понедельник																
Завтрак																
Котлета рубленая из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180	8,00	10,00	32,00	227,00	22,36	30,28	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи св порционнно	60	1,00	0,00	2,00	18,00					3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	570	26,0	22,0	76,0	587,0	44,0	63,3	3,9	0,2	30,0	38,0	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0
вторник																
Завтрак																
Фрикаделька из говядины	100	12,0	8,0	14,0	239,0	9,3	18,5	2,1	0,6	13,60	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны отварные с соусом томатным	180	5,0	8,0	36,0	224,0	10,4	8,3	0,6	0,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,00	3,0	29,0	135,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого	530	18,0	19,0	110,0	728,0	20,7	27,8	38,7	33,2	17,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
среда																
Завтрак																
пельмени отварные из говядины	240	15	17	34	363,4	12	24,5	0,72	0	3	3,5	0	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	207	1,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	0,0	1600,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	55	0,00	3,0	29,0	135,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
итого	502	16,0	20,0	90,0	609,4	12,0	24,5	0,7	1600,0	4,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
четверг																
Завтрак																
Ккаша молочная с маслом сливочным	210	7,7	8	38,5	313	310,72	54,72	1,71	1,21	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	53,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	95	0,00	3,00	4,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	505	7,70	11,00	56,50	516,00	315,97	59,12	2,53	1,31	26,5	35,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
пятница																
Завтрак																
Салат из св капусты с маслом растительным	60	1,0	3,0	6,0	54,0	150,9	23,2	2,4	1,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели из говядины с соусом	150	11,0	16,0	12,0	243,0	6,0	0,0	84,0	14,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	140,0	35,6	28,4	1,0	10,4	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	130,0	1,0	1,0	36,0	32,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	30	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	590	18,00	24,00	84,00	638,00	193,70	52,60	####	57,3	28,0	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0