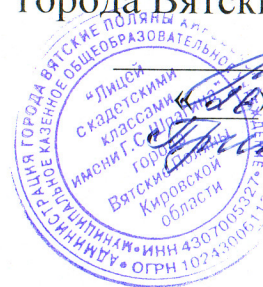


УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»
города Вятские Поляны Кировской области

Е.Б. Сулова

2024г.



02
0-91807 26.02.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МКОУ «ЛИЦЕЙ С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ Г.С. ШПАГИНА»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (весна-лето)
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 11-18 лет

1 НЕДЕЛЯ понедельник

витамины

минеральные вещества

Блюдо	Выход, г	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	вит.А	вит.В1	вит.С	вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
416 котлета из говядины	100	218,00	14,50	12,00	12,80	0,05	0,09	1,18	3,52	48,58	167,1	30,72	1,56
463 каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	266,19	8,28	10,72	33,20		0,23	1,31		82,04		202,8	6,02
528 чай с сахаром	200	53	0,2	0,0	13,7								
хлеб дарницкий	30	71	2	0	14					24,04		35,74	1,74
вторник													
каша молочная "Дружба" с м	200/5	224,6	5,8	8,2	27,9		0,1	0,47		112,38		32,72	0,71
762 кофейный напиток	200	89	3	3	13					0,2	12,4		0,2
булочка	50	288	8	5	56	36	132,8	200		38,8	87		1,1
сыр	30	105,3	7,9	8,0	0,0	0,8		0,48		300	263,2	14,1	0,18
среда													
182 гуляш из куриной грудки	75/50	275,10	13,30	12,50	31,58		0,12	0,1		66,54		50,6	2,5
помидоры свежие	30	6,50	0,30	0,04	1,15		0,02	7,5		4			0,3
169 макароны отварные	180	225,70	6,37	4,53	38,89	23,6	0,09		1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
339 компот из кураги	200	171	2,4	0,1	41,4	16		1600					
хлеб дарницкий	30	71	4	1	24					24,04		35,74	1,74
четверг													
160 котлета из куриной грудки	100	187,00	20,20	5,38	12,80		0,07	0,6		21,2			1,9
164 рис отварной с маслом	180/5	258,1	4,1	9,3	38,4	35,4	0,05	1,02	0,83	55,63	120,58	61,82	1,22
кукуруза консервированная	30	17,3	0,7	0,1	3,4								
05 напиток из шиповника	200	111,0	0,6	0,3	27,0		0,04	0,8	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44

хлеб дарницкий	30	71	4	1	24					24,04		35,74	1,74
----------------	----	----	---	---	----	--	--	--	--	-------	--	-------	------

пятница													
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

324 котлета рыбная	100	215,0	14,9	11,4	12,9	0,07	0,12	0,67	4,32	79,62	209,85	48,06	1,21
--------------------	-----	-------	------	------	------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

473 картофельное пюре с маслом	180/5	205,0	3,6	9,9	24,2	0,11	0,21	34,59	2,26	59,67	128,68	43,91	1,62
--------------------------------	-------	-------	-----	-----	------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

огурец свежий	30	4,25	0,25	0,04	0,75	7	1	0,03	0,02	3			
---------------	----	------	------	------	------	---	---	------	------	---	--	--	--

686 чай с сахаром и лимоном	200/7	55,0	0,2	0,1	13,9					0,2			0,03
-----------------------------	-------	------	-----	-----	------	--	--	--	--	-----	--	--	------

хлеб дарницкий	30	71	4	1	24					24,04		35,74	1,74
----------------	----	----	---	---	----	--	--	--	--	-------	--	-------	------

суббота													
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

23/5 тефтели в соусе	100/50	279,2	12,4	20,5	15,48								
----------------------	--------	-------	------	------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

469 макароны отварные	180	225,70	6,37	4,53	38,89	23,60	0,09	0,00	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
-----------------------	-----	--------	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------

628 чай с сахаром	200	53,0	0,2	0,0	13,7								
-------------------	-----	------	-----	-----	------	--	--	--	--	--	--	--	--

хлеб дарницкий	30	71	4	1	24					24,04		35,74	1,74
----------------	----	----	---	---	----	--	--	--	--	-------	--	-------	------

2 НЕДЕЛЯ понедельник													
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы	вит.А	вит.В1	вит.С	вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	----------	----------	-------	------	----------	-------	--------	-------	-------	----	---	----	----

416 биточки из говядины	100	218	15	12	13	0,04	0,07	0,94	2,82	38,86	133,66	24,58	1,25
-------------------------	-----	-----	----	----	----	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

463 гречка рассыпчатая с соусом	180/30	265	9,48	11	37	0,07	0,11		0,82	21,12	61,99	11,36	1,16
---------------------------------	--------	-----	------	----	----	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

686 чай с сахаром и лимоном	200/7	55,0	0,2	0,1	13,9								
-----------------------------	-------	------	-----	-----	------	--	--	--	--	--	--	--	--

хлеб дарницкий	30	71	4	1	24					24,04		35,74	1,74
----------------	----	----	---	---	----	--	--	--	--	-------	--	-------	------

вторник													
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4-1 запеканка творожная со сгущенкой	150/20	400	27	16	36	164	0,12	0,98	0,1	439,66	479,92	61,1	1,16
--------------------------------------	--------	-----	----	----	----	-----	------	------	-----	--------	--------	------	------

762 кофейный напиток с молоком	200	89,00	3,00	2,90	13,40								
--------------------------------	-----	-------	------	------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

булочка	50,0	288	8	5	56	36	132,8	200	0	38,8	87	0	1,1
---------	------	-----	---	---	----	----	-------	-----	---	------	----	---	-----

