

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 01.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
Каша кукурузная с маслом слив.	150/5	5,59	6,95	26,45	191,19	108
Закрытый бутерброд с сыром (булочка)	30/15	5,55	5,25	28,14	182,91	383
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	422,74	
Цена	28-50					

обед						
Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Греча вязкая с маслом	135	4,76	4,92	21,07	147,70	104
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
"Круассан"	45	3,00	5,00	10	180	
Итого за обед		19,2	25,885	62,352	571,44	
Итого за день		31,48	39,995	123,812	994,18	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Греча рассыпчатая	180	7,56	4,70	39,00	228,60	219
Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,030	0,99	4,20	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
Печенье	35	2,10	4,55	19,95	542,5	
Итого за обед		14,54	10,88	90,18	855,94	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 02.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецен
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
Оладьи с повидлом	150/30	10,19	9,4	88,71	480,28	327
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	528,92	
Цена	28-50					
обед						
Рыба, припущенная в сметане	50/30	13,24	11,95	2,77	178,70	165
Пюре картофельное	150	3,19	6,07	23,29	160,45	241
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
Итого за обед		21,96	28,81	70,31	568,48	
Итого за день		34,24	43,92	131,77	1096,96	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецен
		Белки	Жиры	Углевод		
Рыба, припущенная в сметане	50/30	13,24	11,95	2,77	178,70	165
Пюре картофельное	180	3,82	7,28	27,94	192,54	241
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Итого за обед		26,66	29,13	74,86	743,26	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 03.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		

завтрак

Суп молочный с макар.изд.	200	5,71	5,25	17,25	143,13	53
Слойка с повидлом	80	5,83	14,76	48,77	187,51	321
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	379,28	
Цена	28-50					

обед

Салат из св.капусты с помид. и ог.	55	1,18	5,94	1,83	65,73	5
Биточек из говядины с соусом томат.	50/30	9,12	9,53	8,72	157,17	189/265
Рожки отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого за обед		18,62	20,6	64,34	444,27	
Итого за день		30,9	34,71	125,8	823,55	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		

Салат из св.капусты с помид. и ог.	90	1,99	9,91	3,06	109,56	5
Биточек из говядины с соусом томат.	50/30	9,12	9,53	8,72	157,17	189/265
Рожки отварные	130	4,78	4,58	30,61	182,94	227
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого за обед		20,53	25,62	72,63	530,31	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 05.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
Каша ячневая с маслом слив.	150/5	4,91	6,24	26,31	180,83	102
Коржик молочный	75	5,11	8,77	50,75	302,62	318
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	545,07	
Цена	28-50					
обед						
Жаркое по-домашнему с мясом	160	16,22	12,47	15,93	240,53	181
овощи свежие (помидор)	20	0,22	0,04	0,92	4,60	246
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за обед		20	14,71	74,13	428,41	
Итого за день		32,28	28,82	135,59	973,48	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Жаркое по-домашнему	200	20,27	15,58	19,91	300,66	181
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за обед		24,03	17,805	77,272	487,44	
Цена	84,66					

зав.производством  О.А.Оборина

Директор  П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 06.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

СУББОТА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
обед						
Йогурт 2,5%	90	2,97	2,25	10,17	72,90	
Каша «Дружба» с маслом	220/10	7,13	9,07	38,24	262,80	102
Сосиска в тесте	100	8,99	16,75	31,56	307,62	336
Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	24,00	395,00	628
Итого за обед		19,09	28,07	103,97	1038,32	
Цена	84-66					

зав.производством  О.А.Оборина

Директор  П.А. Пушвинцев

