

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 06.04.21г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак ОВЗ дополнительный						
Каша "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,91	6,24	26,31	180,83	102
Бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,32	7,69	137,7	379
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого за завтрак		6,25	17,57	49,31	380,15	
Цена	28-50					
ЗАВТРАК						
Котлета мясная	50	7,47	8,20	4,01	123,72	189
Пюре картофельное	150/5	3,19	6,07	23,29	160,45	241
Овощи натуральные (помидоры)	25	0,27	0,05	0,95	6,00	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Булочка "Молочная"	50	3,65	5,90	30,73	190,18	314
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого за обед		20,18	20,9	86,22	621,65	
Итого за день		26,43	38,47	135,53	1001,8	
Цена	75-50					

с 12 лет и старше

ОВЗ с 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углевод	
Котлета мясная	75	7,47	8,20	4,01	123,72
Пюре картофельное	150/5	3,19	6,07	23,29	160,45
Овощи натуральные (помидоры)	25	0,27	0,05	0,95	6,00
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3
Булочка "Молочная"	50	3,65	5,90	30,73	190,18
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00
Итого за обед		20,18	20,9	86,22	621,65
Цена	84-66				

зав.производством

Директор

О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 08.04.21г

с 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак ОВЗ дополнительный						
Каша овсянная с маслом слив.	150/5	4,76	7,57	19,16	163,78	109
Расстегай	75	5,80	4,86	36,12	211,62	335
Чай с/с	200	0,00	0,00	11,28	45,12	229
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	420,52	
Цена	28-50					

ЗАВТРАК						
Винегрет овощной с яйцом	50/20	3,04	6,35	3,46	83,10	1/139
Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24	212
Рожки отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,00	0,00	11,28	45,12	229
Сыр порционный	15	3,12	3,98	0,00	49,14	366
Итого за обед		31,14	28,01	71,51	678,00	
Итого за день		43,42	42,12	132,97	1098,52	
Цена	75-50					

с 12 лет и старше

ОВЗ с 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углевод	
Винегрет овощной с яйцом	80/20	3,60	10,88	7,17	141,00
Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24
Рожки отварные	180	6,62	6,36	42,39	211,10
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3
Чай с/с	200	0,00	0,00	11,28	45,12
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52
Итого за обед		33,85	34,93	82,28	752,28
Цена	84-66				

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 09.04.21г

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 ОВЗ дополнительный						
Каша манная с маслом слив	150/5	6,2	8,05	31,09	222,02	107
Ватрушка картофельная	80	7,99	8,67	45,97	293,95	340
Чай с/с	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299
Итого за завтрак		14,19	16,72	88,34	561,09	
Цена	28-50					

ЗАВТРАК

Фрикадельки тушеные в соусе	60/30	7,95	8,21	6,05	120,90	204
Рис, припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
ог.консервированный	20	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,09	113,79	300
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Фрукт (яблоко)	130	0,52	0,52	13,52	58,50	89
Итого за обед		17,63	16,51	105,23	632,59	
Итого за день		31,82	33,23	193,57	1193,68	
Цена	75-50					

с 12 лет и старше

ОВЗ с 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Фрикадельки тушеные в соусе	80/30	9,54	9,85	7,26	145,08	204
Рис, припущенный с овощами	180	5,16	8,76	44,16	276,12	
ог.консервированный	25	0,49	0,00	0,23	2,80	247
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,09	113,79	300
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Фрукт (яблоко)	130	0,52	0,52	13,52	58,50	89
Итого за обед		19,87	19,61	113,70	701,59	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 10.04.2021г

с 12 лет и старше

ОВЗ с 12 лет и старше

ЗАВТРАК

СУББОТА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Картофельная запеканка с мясом с/с	200/50	25,52	24,77	18,42	400,75	185
Овощи натуральные(помидоры)	30	0,32	0,06	1,14	7,20	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Шанежка наливная	60	7,88	5,02	28,99	192,73	337
Итого за обед		37,39	30,34	85,30	767,6	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

