

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 11.05.21г

вторник

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак 1						
Каша манная 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		12,28	14,11	61,46	422,74	
Завтрак 2						
Сосиска отварная	90	9,90	21,51	1,44	239,40	205
Рис припущенный	150	3,72	5,13	37,77	215,05	225
Овощи натуральные	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
Кондитерка	40	1,85	8,88	22,94	177,60	
Итого		21,44	37,86	90,98	780,16	
Итого за день		33,72	51,97	152,44	1202,9	

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Сосиска отварная	90	9,90	21,51	1,44	239,40	205
Рис припущенный	150	3,72	5,13	37,77	215,05	225
Овощи натуральные	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
Кондитерка	40	1,85	8,88	22,94	177,60	
Итого		21,44	37,86	90,98	780,16	

Комплекс горячего питания с 12 лет на сумму 84-66р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Сосиска отварная	90	9,90	21,51	1,44	239,40	205
Рис припущенный	180	4,46	6,15	45,32	258,06	225
Овощи натуральные	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
Кондитерка	45	2,10	4,55	19,95	542,5	
Итого		12,53	13,04	94,1	948,67	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 12.05.21г

среда

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак 1						
Суп молочный с макар.изд.	200	5,71	5,25	17,25	143,13	53
Шанежка картофельная	80	7,94	8,73	44,68	289,15	340
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		13,77	13,98	73,97	480,92	

Завтрак 2						
Котлета мясная	90	8,96	9,84	4,81	148,46	189
Пюре картофельное	150/5	3,06	5,82	22,35	154,03	241
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Итого		23,56	25,38	74,55	627,23	
Итого за день		37,33	39,36	148,52	1108,15	

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Котлета мясная	90	8,96	9,84	4,81	148,46	189
Пюре картофельное	150/5	3,06	5,82	22,35	154,03	241
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Итого		23,56	25,38	74,55	627,23	

Комплекс горячего питания с 12 лет и старше на сумму 84-66р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Котлета мясная	120	11,95	13,12	6,41	197,95	189
Пюре картофельное	180/10	3,82	7,28	27,94	192,54	241
ог.консервированный	20	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Итого		28,01	30,12	82,07	719,23	

зав.производством
Директор



О.А.Оборина
П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 13.05.21г

четверг

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак 1						
Каша рисовая с маслом слив.	150/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
Пирожок печеный с повидлом	75	4,11	4,76	35,9	234,15	335
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	492,92	
Завтрак 2						
Кура в соусе с томатом (филе)	90	25,31	30,52	3,98	391,80	210
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,54	0,10	1,90	12,00	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого за обед		36,19	35,52	90,16	823,59	
Итого за день		48,47	49,63	151,62	1316,51	

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак						
Кура в соусе с томатом (филе)	90	25,31	30,52	3,98	391,80	210
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,54	0,10	1,90	12,00	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого за обед		36,19	35,52	90,16	823,59	

Комплекс горячего питания с 12 лет и старше на сумму 84-66 р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Кура в соусе с томатом (филе)	120	34,51	41,62	5,43	534,28	210
Греча рассыпчатая	180	7,56	4,70	39,00	228,60	219
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,54	0,10	1,90	12,00	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого		47,13	47,7	100,61	1018,82	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 14.05.21г

пятница

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак 1						
Каша ячневая с маслом слив.	150/5	5,42	5,9	29,66	193,4	115
Коржик молочный	75	5,11	8,77	50,75	302,62	318
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		12,28	14,11	61,46	544,66	

Завтрак 2

Плов с мясом	240	23,47	26,29	50,23	530,70	193
Овощи натуральные	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Компот из сух.фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	35	2,10	4,55	19,95	129,50	
Итого		30,1	32,98	121,1	886,1	
Итого за день		42,38	47,09	182,56	1430,76	

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак						
Плов с мясом	240	23,47	26,29	50,23	530,70	193
Овощи натуральные	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Компот из сух.фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	35	2,10	4,55	19,95	129,50	
Итого		30,1	32,98	121,1	886,1	

Комплекс горячего питания с 12 лет и старше на сумму 84-66р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Плов с мясом	280	35,20	39,43	75,34	796,05	193
Овощи натуральные	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Компот из сух.фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	35	5,00	13,00	56,00	360,00	
Итого		44,73	54,57	182,26	1381,95	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 15.05.21г

суббота

Комплекс горячего питания с 12 лет и старше на сумму 84-66р

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак						
Йогурт 2,5%	90	2,97	2,25	10,17	72,90	
Каша рисовая 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
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого	621	21,09	28,27	85,77	679,32	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

