

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 15.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
Блины со сг. молоком	135/15	7,2	5,09	47,25	263,59	302
Чай с/с	200	0,00	0,00	11,28	45,12	229
Итого за завтрак		7,27	5,1	62,56	325,21	
	28-50					
обед						
Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рожки отварные	135	4,96	4,76	31,79	189,98	227
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
Печенье	35	2,10	4,55	19,95	129,50	
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого за обед		17,57	24,88	105,41	716,00	
Итого за день		24,84	29,98	167,97	1041,21	
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
Рожки отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Вафли	37	1,85	8,88	22,94	177,60	
Фрукт (яблоко)	100	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого за обед		16,94	29,56	107,72	762,17	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 16.03.2021г

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						
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	
	28-50					
обед						
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
Греча рассыпчатая	120	5,23	3,25	27,00	158,26	219
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		26,84	22,91	70,21	531,86	
Итого за день		39,12	37,02	131,67	952,38	
Цена						

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Винегрет овощной с яйцом	80/20	3,60	10,88	7,17	141,00	1/139
Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24	212
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
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		27,99	27,81	76,92	607,35	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 17.03.2021г

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						
Каша ячневая с маслом слив.	150/5	5,42	5,9	29,66	193,4	115
Бутерброд с маслом сливочным (батон)	30/10	2,35	8,07	15,52	144,6	125/365
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	383,12	
Цена	27-50					
обед						
"Ежики" из говядины с рисом в соусе сметанном с томатом	50/30	7,32	10,82	7,55	156,91	202/456
Пюре картофельное	120	2,83	5,40	20,72	142,80	241
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Ватрушка с сыром	50	5,90	8,84	30,67	226,57	330
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого за обед		19,95	25,46	77,04	621,03	
Итого за день		32,23	39,57	138,5	1004,15	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
"Ежики" из говядины с рисом в соусе сметанном с томатом	50/30	7,32	10,82	7,55	156,91	202/456
Пюре картофельное	150	3,19	6,07	23,29	160,45	241
Зеленый горошек	15	0,46	0,49	1,04	11,68	229
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Ватрушка с сыром	50	5,90	8,84	30,67	226,57	330
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		20,77	26,62	80,65	650,36	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 18.03.2021г

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						
Запеканка морковная с творогом	100	8,93	7,65	11,92	147	142
со сгущ.молоком	20	1,44	1,7	11,1	65,60	493
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		10,49	9,35	35,06	261,24	
Цена	28-50					
обед						
Мясо тушеное	40/30	12,25	4,25	2,09	95,55	191
Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	225
овощи свежие (огурец)	20	0,24	0,03	0,75	4,20	246
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Итого за обед		18,17	9,31	80,35	401,55	
Итого за день		28,66	18,66	115,41	662,79	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Мясо тушеное	40/30	12,25	4,25	2,09	95,55	191
Рис припущеный	150	3,72	5,13	37,77	215,05	225
Овощи свежие (огурец)	35	0,27	1,190	1,14	4,87	246
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Итого за обед		19,44	11,97	93,33	473,9	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 19.03.2021г

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						
Каша пшенная с маслом слив.	150/5	4,12	5,7	31,92	195,69	112
Булочка с повидлом	50/25	4,31	1,32	55,02	252,30	588
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого за завтрак		8,5	7,03	102,25	509,61	
Цена	28-50					

обед						
Котлета мясная	60	7,68	8,43	4,12	127,26	189
Рагу из овощей	120/5	2,23	10,72	13,53	143,39	92
Овощи свежие (помидор)	20	0,22	0,04	0,92	4,60	246
Витаминный напиток	200	2,08	13,00	4,65	143,78	
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Кондитерка	35	2,10	4,55	19,95	129,50	
Итого за обед		16,95	38,14	67,61	593,17	
Итого за день		25,45	45,17	169,86	1102,78	
Цена	75-50					

с 12 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Котлета мясная	60	7,68	8,43	4,12	127,26	189
Рагу из овощей	150/5	2,79	13,40	16,92	179,24	92
Овощи свежие (помидор)	30	0,32	0,06	1,14	7,20	246
Витаминный напиток	200	2,08	13,00	4,65	143,78	
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Кондитерка	37	1,85	8,88	22,94	177,60	
Итого за обед		17,36	45,17	74,21	679,72	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 20.03.2021г

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
обед						
Картофельная запеканка с мясом с соусом	170/30	20,42	19,82	14,74	320,60	185
овощи свежие (помидоры)	30	0,32	0,06	1,14	7,20	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Булочка "Молочная"	50	3,65	5,90	30,73	190,18	314
Итого за обед		26,36	25,99	74,22	638,35	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

