

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 17.05.21г

понедельник

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	5,59	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
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
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		23,54	36,35	83,21	740,96	
Итого за день		35,82	50,46	144,67	1163,7	

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						
Сосиска отварная	90	9,90	21,51	1,44	239,40	205
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
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		23,54	36,35	83,21	740,96	

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

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Сосиска отварная	120	9,90	21,51	1,44	239,40	205
Греча рассыпчатая	180	7,56	4,70	39,00	228,60	219
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		15,63	11,59	87,78	919,21	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



МЕНЮ

на 18.05.21г

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						
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		12,28	14,11	61,46	528,92	
завтрак 2						
Котлета мясная с/с	75/30	7,47	8,20	4,01	123,72	189
Рис, припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
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		16,39	23,98	95,19	663,76	
Итого за день		28,67	38,09	156,65	1192,68	

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						
Котлета мясная с/с	75/30	7,47	8,20	4,01	123,72	189
Рис припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
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		16,39	23,98	95,19	663,76	

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

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Котлета мясная с/с	100/30	9,71	10,66	5,21	159,90	189
Рис припущенный с овощами	180	5,16	8,76	44,16	276,12	
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
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		19,49	27,9	103,75	745,96	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 19.05.21г

среда

Комплекс горячего питания ОБЗ 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 с маслом слив	150/5	6,2	8,05	31,09	222,02	107
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		11,38	16,83	97,15	586,26	

завтрак 2

Салат из бел.капусты с огурцами с п/к колб	50/20	7,89	15,41	1,36	260,91	5/364
Суп пюре с гречками	200/20	4,69	4,28	26,07	161,69	59/75
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Булочка со сг.молоком	50/25	4,15	1,66	56,28	256,63	588
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		22,33	22,03	110,95	820,53	

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

Салат из бел.капусты с огурцами с п/к колб	50/20	7,89	15,41	1,36	260,91	5/364
Суп пюре с гречками	200/20	4,69	4,28	26,07	161,69	59/75
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Булочка со сг.молоком	50/25	4,15	1,66	56,28	256,63	588
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		22,33	22,03	110,95	820,53	

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

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

Салат из бел.капусты с огурцами с п/к колб.	80/25	13,01	25,42	2,24	430,49	5/364
Суп пюре с гречками	250/25	5,86	5,35	32,59	202,07	57/75
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Булочка со сг.молоком	50/25	4,15	1,66	56,28	256,63	588
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		28,62	33,11	118,35	1030,49	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



МЕНЮ

на 20.05.21г

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 манная с маслом слив.	150/5	5,42	5,9	29,66	193,4	115
Ватрушка картофельная	80	7,99	8,67	45,97	293,95	340
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		13,53	14,57	87,67	535,99	
завтрак 2						
Гуляш из говядины	90	15,08	5,13	2,51	115,61	
Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Овощи натуральные	25	0,27	0,05	0,95	6,00	246
Компот из сухофруктов	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	0,10	7,20	0,35	166,00	365
Итого		25,13	18,16	88,47	717,8	
Итого за день		38,66	32,73	176,14	1253,79	

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						
Гуляш из говядины	90	15,08	5,13	2,51	115,61	
Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Овощи натуральные	25	0,27	0,05	0,95	6,00	246
Компот из сухофруктов	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	0,10	7,20	0,35	166,00	365
Итого		25,13	18,16	88,47	717,8	

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

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Гуляш из говядины	100	15,31	5,33	2,61	119,43	
Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,39	253,32	227
Овощи натуральные	35	0,35	0,07	1,25	7,92	246
Компот из сухофруктов	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	0,10	7,20	0,35	166,00	365
Итого		26,54	19,436	95,93	765,76	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 21.05.21г

пятница

Комплекс горячего питания ОБЗ 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						
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		12,28	14,11	61,46	261,24	
Завтрак 2						
Йогурт 2,5%	90	2,97	2,25	10,17	72,90	
Каша "Дружба" с маслом слив.	200/10	6,38	8,11	34,2	235,07	102
Ватрушка с сыром	75	8,85	13,27	46,00	339,85	330
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Итого		21,97	27,56	116,32	801,74	
Итого за день		34,25	41,67	177,78	1062,98	

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						
Йогурт 2,5%	90	2,97	2,25	10,17	72,90	
Каша "Дружба" с маслом слив.	200/10	6,38	8,11	34,2	235,07	102
Ватрушка с сыром	75	8,85	13,27	46,00	339,85	330
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Итого		21,97	27,56	116,32	801,74	

Комплекс горячего питания с 12лет 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 "Дружба" с маслом слив	250/10	7,84	9,97	42,06	289,08	102
Ватрушка с сыром	100	11,50	17,52	59,80	441,80	330
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Итого		26,08	33,67	137,98	957,7	

зав.производством

Директор

О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 22.05.21г
суббота

Комплекс горячего питания с 12лет 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	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
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		41,12	40,17	103,72	944,55	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

