

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 22.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
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	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	492,92	
Цена	28-50					

обед						
Курица в соусе с томатом	80	23,01	27,75	3,62	356,19	210
Греча рассыпчатая	130	5,82	3,62	30	175,85	219
Овощи натуральные (помидор)	25	0,27	0,05	1,15	5,75	246
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен.с микронутр	25	1,9	0,2	12,3	58,75	122/123
Печенье	45	2,1	4,55	19,95	129,5	
Итого за обед		33,17	36,18	82,33	787,66	
Итого за день		45,45	50,29	143,79	1280,58	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Кура в соусе с томатом (филе)	80	23,01	27,75	3,62	356,19	210
Греча рассыпчатая	160	6,04	3,76	31,2	182,88	219
Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,38	6,9	246
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
Вафли	45	1,85	8,88	22,94	177,6	
Итого за обед		34,14	40,86	90,97	866,99	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 23.03.2021г

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						
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	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		13,77	13,98	73,97	480,92	
Цена	28-50					
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	13,24	11,95	2,77	178,7	165
Пюре картофельное	125	2,55	4,85	18,36	128,36	241
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Сыр порционный	15	3,12	3,98	0	49,14	366
Итого за обед		24,54	24,37	57,36	556,69	
Итого за день		38,31	38,35	131,33	1037,61	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	13,24	11,95	2,77	178,7	353(сб12г)
Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0	65,52	366
Итого за обед		26,87	28,12	66,95	637,25	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 24.03.2021г

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						
Оладьи со сгущ.молоком	120/20	10,6	15,2	48,24	404,82	327
Чай с/с	200	0,12	0	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	453,46	
Цена	28-50					

Фрикадельки тушеные в соусе	80	7,23	7,47	5,5	109,91	204
Макароны отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	227
Овощи натуральные (огурец)	20	0,24	0,03	0,75	4,2	246
Кисель витаминный	200	0	0	24	395	
Ватрушка с творогом	75	8,85	3,28	52,26	273,83	330
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,9	0,2	12,3	58,75	122/123
Итого за обед		22,63	15,21	123,07	1010,56	
Итого за день		34,91	29,32	184,53	1464,02	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Фрикадельки тушеные в соусе	90	8,09	8,36	6,16	123,09	204
Макароны отварные	160	4,41	4,23	28,26	168,87	227
Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	246
Кисель витаминный	200	0	0	24	395	
Ватрушка с творогом	75	8,85	3,28	52,26	273,83	330
Хлеб пшен./рж с микронутр	25	1,9	0,2	12,3	58,75	122/123
Итого за обед		23,49	16,1	123,73	1023,74	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 25.03.2021г

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 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	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	544,66	
Цена	28-50					

Овощи натуральные (помид)	25	0,27	0,05	0,95	6	246
Плов с мясом	160	15,65	17,53	33,49	353,8	193
Компот из сух.фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
Печенье	35	2,1	4,55	19,95	129,5	
Итого за обед		21,42	22,53	98,8	684,89	
Итого за день		33,7	36,64	160,26	1229,55	
Цена	75-50					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Овощи натуральные (помид)	25	0,27	0,05	0,95	6,00	
Плов с мясом	200	19,56	21,91	41,86	442,25	193
Компот из сух.фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
Печенье	35	5,00	13,00	56,00	360,00	
Итого за обед		28,23	35,36	143,22	1003,84	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 26.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
завтрак						
Каша "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,91	6,24	26,31	180,83	102
Бутерброд с маслом	2	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					

Салат из бел.капусты с огурцами с ветчиной	40/20	7,89	15,41	1,36	260,91	5/364
Суп пюре из разных овощей с гречками	200/20	4,69	4,28	26,07	161,69	59/75
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,6	654
Чай с/с	200	0,12	0	12,04	48,64	300
Фрукт	150	2,25	0,15	31,5	133,5	89
Итого за обед		18,43	26,2	102,54	802,34	
Итого за день		24,68	43,77	151,85	1182,49	
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 бел.капусты с огурцами с ветчиной	70/20	11,83	23,11	2,04	391,36	5/364
Суп пюре из разных овощей с гречками	250/25	5,86	5,35	32,59	202,07	57/75
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,6	654
Чай с/с	200	0,12	0	12,04	48,64	300
Фрукт	150	2,25	0,15	31,5	133,5	89
Итого за обед		23,54	34,97	109,74	973,17	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев