

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 26.04.21г

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						
Запеканка морковная с творогом	100	8,93	7,65	11,92	147	142
со гущ.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		10,49	9,35	35,06	261,24	
завтрак 2						
Сосиска отварная с/с	90	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рис припущенный	150	4,25	4,67	35,32	220,89	
Овощи свежие (огурец)	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
Кондитерка	35	2,1	8,88	22,94	177,60	177,60
Витаминный напиток	200	2,08	13,00	4,65	143,78	
Итого		19,00	43,03	86,90	813,98	
Итого за день		29,49	52,38	121,96	1075,22	

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 2						
Сосиска отварная с/с	90	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рис припущенный	150	4,25	4,67	35,32	220,89	
Овощи свежие (огурец)	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
Кондитерка	35	2,1	8,88	22,94	177,60	
Витаминный напиток	200	2,08	13,00	4,65	143,78	
Итого		19,00	43,03	86,90	813,98	

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 с/с	90	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рис припущенный	180	4,95	8,40	42,39	265,06	
Овощи свежие (огурец)	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	2,08	13,00	4,65	143,78	
Кондитерка	40	2,75	12,50	31,00	245,00	
Итого за обед		20,35	50,38	102,03	925,55	

зав.производством

Директор



О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 27.04.21г

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 "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		6,25	17,57	49,31	380,15	

Завтрак 2						
Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Котлета мясная	90	13,44	14,76	7,21	222,69	189
Пюре картофельное	150/5	3,19	6,07	23,29	160,45	241
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,54	0,01	1,90	12,00	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
Булочка "Молочная"	50	3,65	5,90	30,73	190,18	314
Итого		26,42	27,42	90,37	726,62	
Итого за день		32,67	44,99	139,68	1106,77	

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 2						
Котлета мясная	90	13,44	14,76	7,21	222,69	189
Пюре картофельное	150/5	3,19	6,07	23,29	160,45	241
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,54	0,01	1,90	12,00	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
Булочка "Молочная"	50	3,65	5,90	30,73	190,18	314
Итого		26,42	27,42	90,37	726,62	

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	100	14,94	16,40	8,02	247,44	189
Пюре картофельное	180/5	3,79	7,22	27,71	190,93	241
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,54	0,01	1,90	12,00	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		28,52	30,21	95,6	781,85	

зав.производством

Директор

О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 28.04.21г

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						
Блины со сг. молоком	135/15	7,2	5,09	47,25	263,59	302
Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого		7,27	5,1	62,56	325,21	
Завтрак 2						
Гуляш из говядины	90	13,47	4,67	2,29	105,10	191
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
Салат из св.капусты	60	0,50	3,03	0,62	73,19	4
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	35	5,90	8,84	30,67	226,57	
Итого		29,36	20,65	100,33	747,63	
Итого за день		36,63	25,75	162,89	1072,84	

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 св.капусты	60	0,50	3,03	0,62	73,19	4
Гуляш из говядины	90	13,47	4,67	2,29	105,10	191
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	35	5,90	8,84	30,67	226,57	
Итого		29,36	20,65	100,33	747,63	

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

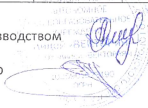
Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Салат из св.капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
Гуляш из говядины	100	15,31	5,33	2,61	119,43	191
Греча рассыпчатая	180	7,56	4,70	39,00	228,60	219
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	35	5,90	8,84	30,67	226,57	
Итого за обед		33,28	24,42	114,35	811,54	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 29.04.21г

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 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		12,28	14,11	61,46	420,52	
Завтрак 2						
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		31,14	28,01	71,51	678,00	
Итого за день		43,42	42,12	132,97	1098,52	

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 2						
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		31,14	28,01	71,51	678,00	
Итого за день		43,42	42,12	132,97	1098,52	

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		
Винегрет овощной с яйцом	80/20	3,60	10,88	7,17	141,00	1/139
Кура отварная	110	17,44	13,09	0,00	202,66	212
Рожки отварные	180	6,62	6,36	42,39	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	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Итого за обед	590	35,43	36,12	82,28	770,70	

зав.производством  О.А.Оборина

Директор 

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 30.04.21г

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 пшениная с маслом слив.	150/5	4,12	5,7	31,92	195,69	112
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		12,28	14,11	61,46	533,48	

Завтрак 2						
Фрикадельки тушеные в соусе	90	7,95	8,21	6,05	120,90	204
Рис припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
Кофейный напиток	200	0,00	0,00	15,02	60,03	
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого		16,65	16,79	100,11	606,33	
Итого за день		28,93	30,9	161,57	1139,81	

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						
Фрикадельки тушеные в соусе	90	7,95	8,21	6,05	120,90	204
Рис припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
Кофейный напиток	200	0,00	0,00	15,02	60,03	
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого		16,65	16,79	100,11	606,33	

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		
Фрикадельки тушеные в соусе	110	9,54	9,85	7,26	145,08	204
Рис припущенный с овощами	180	5,16	8,76	44,16	276,12	
Кофейный напиток	200	0,00	0,00	15,02	60,03	
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
Итого за обед		19,10	19,89	108,68	676,53	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

