

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 10.03.2021г

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 пшенная с маслом слив.	150/5	6,55	8,33	35,09	241,11	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 за завтрак		7,89	19,66	58,09	440,43	
Цена	27-50					
обед						
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	8,27	4,57	4,28	91,36	172
Рис припущенный	150	3,72	5,13	37,77	215,05	225
Кисель витаминный	200	0,00	0,00	24,00	395,00	
Ватрушка с творогом	75	8,85	3,28	52,26	273,83	330
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Итого за обед		22,74	13,18	130,61	1033,99	
Итого за день		30,63	32,84	188,7	1474,42	
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, тушенная в томате с овощами	75/50	12,83	6,67	6,63	141,68	172
Рис припущенный	180	4,46	6,15	45,32	258,06	225
Кисель витаминный	200	0,00	0,00	24,00	395,00	
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	330
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Итого за обед		27,01	16,85	142,2	1058,45	
Цена	84-66					

зав.производством

Директор

О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 11.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7 до 11 лет

ЧЕТВЕРГ

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

завтрак

Каша манная с маслом слив	150/5	6,2	8,05	31,09	222,02	107
Расстегай	75	5,80	4,86	36,12	211,62	335
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	482,28	
Цена	28-50					

обед

Фрикадельки тушеные в соусе	50/30	7,23	7,47	5,50	109,91	204
Макаронны отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	227
овощи свежие (огурец)	20	0,24	0,03	0,75	4,20	246
Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
Горячий бутерброд с сыром	20/5/15	5,02	8,70	9,88	139,00	11
Итого за обед		20,68	24,34	70,43	576,13	
Итого за день		32,96	38,45	131,89	1058,41	
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	60/30	8,09	8,36	6,16	123,09	204
Макаронны отварные	160	4,41	4,23	28,26	168,87	227
овощи свежие (огурец св)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	246
Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
Горячий бутерброд с сыром	20/5/15	5,02	8,70	9,88	139,00	11
Итого за обед		21,54	25,23	71,09	589,31	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 12.03.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ПЯТНИЦА

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	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		10,72	15,2	60,28	453,46	
Цена	28-50					

обед						
Салат "Ароматный" с ветчиной	40/20	7,89	15,41	1,36	260,91	5/364
Суп пюре с гречками	200/15	4,47	4,30	27,06	168,05	57/75
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,60	654
Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	89
Итого за обед		17,46	26,17	93,03	764,2	
Итого за день		28,18	41,37	153,31	1217,66	
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 "Ароматный" с ветчиной	70/20	11,83	23,11	2,04	391,36	5/364
Суп пюре с гречками	250/20	5,58	5,37	33,82	210,06	57/75
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,60	654
Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	89
Итого за обед		22,51	34,94	100,47	936,66	
Цена	84-66					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 13.03.2021г

с 11 лет и старше

ОВЗ

СУББОТА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Плов с мясом	200	19,56	21,91	41,86	442,25	193
овощи свежие (помидоры)	25	0,27	0,05	0,95	6,00	246
Компот из сух.фруктов	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
Печенье	35	5,00	13,00	56,00	360,00	
Итого за обед		28,03	36,36	151,14	966,68	
Цена	84-66					

зав.производством

Директор

О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев