

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

**МЕНЮ**

на 15.02.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>завтрак</b>						
Каша рисовая с маслом слив.	150/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
Бутерброд с сыром	20/15	5,73	5,78	15,09	132,00	377
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,97</b>	<b>12,40</b>	<b>59,74</b>	<b>390,77</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
Кура в соусе с томатом (филе)	40/40	23,01	27,75	3,62	356,19	210
Греча рассыпчатая	130	5,82	3,62	30,00	175,85	219
овощи свежие (помидор)	20	0,22	0,04	0,92	4,60	246
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Мягкие вафли	40	1,8	6,00	24,00	156,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>32,82</b>	<b>31,62</b>	<b>86,15</b>	<b>813,01</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,79</b>	<b>50,02</b>	<b>145,89</b>	<b>1203,78</b>	
	<b>75-50</b>					

**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)	40/40	23,01	27,75	3,62	356,19	210
Греча рассыпчатая	160	6,04	3,76	31,20	182,88	219
овощи свежие (помидоры)	25	0,27	0,05	0,95	6,00	246
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Вафли	35	1,57	8,4	22,05	171,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>33,60</b>	<b>41,37</b>	<b>97,57</b>	<b>822,83</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством  О.А.Оборина

Директор  П.А. Пушвенцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 16.02.2021г

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		
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная 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	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>427,45</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
Салат из моркови и яблок	55	0,44	4,97	4,03	62,77	11
Рыба, припущенная в молоке	50/30	10,64	6,56	2,48	101,99	165
Пюре картофельное	160	3,40	6,46	24,84	171,15	241
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Ватрушка с сыром	60	7,08	10,60	36,80	271,88	330
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
<b>Итого за обед</b>		<b>24,32</b>	<b>29,99</b>	<b>104,63</b>	<b>701,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,6</b>	<b>44,1</b>	<b>166,09</b>	<b>1128,52</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Салат из моркови и яблок	90	0,70	7,95	6,44	100,43	11
Рыба, припущенная в молоке	50/30	10,64	6,56	2,48	101,99	165
Пюре картофельное	180	3,80	7,23	27,82	191,68	241
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Ватрушка с сыром	60	7,08	10,60	36,80	271,88	330
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
<b>Итого за обед</b>		<b>24,98</b>	<b>33,74</b>	<b>110,02</b>	<b>759,26</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством  О.А.Оборина

Директор  П.А. Пушвцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 17.02.2021г

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		
<b>завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>453,46</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
Фрикадельки тушеные в соусе	50/30	7,23	7,47	5,50	109,91	204
Макароны отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	227
ог.консервированный	25	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Какао с молоком сгущенным	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
<b>Итого за обед</b>		<b>21,14</b>	<b>24,31</b>	<b>70,01</b>	<b>575,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,42</b>	<b>38,42</b>	<b>131,47</b>	<b>1029,39</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

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
Макароны отварные	160	4,41	4,23	28,26	168,87	227
ог.консервированный	35	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Какао с молоком сгущенным	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
<b>Итого за обед</b>		<b>22</b>	<b>25,2</b>	<b>70,67</b>	<b>589,11</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством  О.А.Оборина

Директор  П.А. Пушвенцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 18.02.2021г

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						
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	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>480,92</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					

### обед

Плов с мясом	160	15,65	17,53	33,49	353,80	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>24,12</b>	<b>31,98</b>	<b>142,77</b>	<b>878,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,4</b>	<b>46,09</b>	<b>204,23</b>	<b>1359,15</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

### ОВЗ

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	
<b>Итого за обед</b>		<b>28,03</b>	<b>36,36</b>	<b>151,14</b>	<b>966,68</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвенцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 19.02.2021г

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		
<b>завтрак</b>						
Каша манная с маслом слив	150/5	6,2	8,05	31,09	222,02	107
Бутерброд с маслом	30/15	2,33	8,49	14,84	145,30	379
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>415,96</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
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
Шанежка наливная	60	7,88	5,02	28,99	192,73	337
Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	89
<b>Итого за обед</b>		<b>21,86</b>	<b>24,83</b>	<b>90,45</b>	<b>759,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,14</b>	<b>38,94</b>	<b>151,91</b>	<b>1175,29</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

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	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
Кисель витаминный	200	0,00	0,00	24,00	395,00	
Шанежка наливная	60	7,88	5,02	28,99	192,73	337
Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	89
<b>Итого за обед</b>		<b>21,74</b>	<b>24,83</b>	<b>102,41</b>	<b>1105,69</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвенцев



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

**МЕНЮ**

на 20.02.2021г

с 11 лет и старше

**ОВЗ**

**СУББОТА**

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>обед</b>						
Овощи свежие (огурец )	15	0,12	0,015	0,49	2,10	246
Азу с мясом	200	15,08	13,45	17,19	250,21	375
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
<b>Итого за обед</b>		<b>19,84</b>	<b>15,065</b>	<b>47,92</b>	<b>332,95</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвенцев

