

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 19.04.21г

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						
Блины со сг. молоком	135/15	7,2	5,09	47,25	263,59	302
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого		7,27	5,1	62,56	325,21	
Завтрак 2						
Сосиска отварная с/с	60/30	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рожки отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,060	0,190	8,40	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	40	37	1,85	8,88	22,94	177,60
Витаминный напиток	200	2,08	13,00	4,65	143,78	
Итого		55,28	35,03	71,45	651,12	
Итого за день		62,55	40,13	134,01	976,33	

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 с/с	60/30	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рожки отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,060	0,190	8,40	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Кондитерка	40	37	1,85	8,88	22,94	177,60
Витаминный напиток	200	2,08	13,00	4,65	143,78	
Итого		55,28	35,03	71,45	651,12	

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	60/30	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Рожки отварные	180	6,62	6,36	42,39	253,32	227
Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,060	0,190	8,40	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	1,85	8,88	22,94	177,60	
Итого		21,23	43,12	92,57	848,00	

зав.производством

Директор




О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 20.04.21г

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						
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
Итого		13,77	13,98	73,97	480,92	

Завтрак 2

Котлета рыбная с соусом молочным	90/30	11,88	8,04	7,68	157,08	161
Пюре картофельное	150	3,06	5,82	22,35	154,03	241
ог.консервированный	20	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Итого		27,18	23,58	77,75	639,85	
Итого за день		40,95	37,56	151,72	1120,77	

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

Котлета рыбная с соусом молочным	90/30	11,88	8,04	7,68	157,08	161
Пюре картофельное	150	3,06	5,82	22,35	154,03	241
ог.консервированный	20	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Итого		27,18	23,58	77,75	639,85	

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 рыбная с соусом молочным	100/30	12,83	8,68	8,29	169,64	161
Пюре картофельное	180	3,82	7,28	27,94	192,54	241
ог.консервированный	20	0,70	0,00	0,33	4,00	247
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
Итого		28,89	25,68	83,95	690,92	

зав.производством
Директор



О.А.Оборина
П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 21.04.21г

среда

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	6,2	8,05	31,09	222,02	107
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Бутерброд с маслом сливочным (батон)	30/10	2,35	8,07	15,52	144,6	125/365
Итого		12,28	14,11	61,46	428,24	
Завтрак 2						
Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24	212
Рис, припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
Зеленый горошек	10	0,46	0,49	1,04	11,68	229
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,60	654
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		27,82	26,53	102,89	777,56	
Итого за день		40,1	40,64	164,35	1205,8	

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						
Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24	212
Рис, припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
Зеленый горошек	10	0,46	0,49	1,04	11,68	229
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,60	654
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		27,82	26,53	102,89	777,56	

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		
Кура отварная	110	17,44	13,09	0,00	202,66	212
Рис припущенный с овощами	180	5,16	8,76	44,16	276,12	
Зеленый горошек	15	0,46	0,49	1,04	11,68	229
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Крендель "Сахарный" с микронутриен.	60	3,48	6,36	31,57	197,60	654
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		30,26	29,18	110,25	842	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 22.04.21г

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						
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		10,49	9,35	35,06	261,24	
обед						
Салат из свежих помидор	60	0,60	6,09	2,76	68,35	22
"Ёжики" из говяд. в соусе томатом	90/30	10,64	15,74	10,98	228,44	202/456
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
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	
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		28,56	34,97	101,65	840,51	
Итого за день		39,05	44,32	136,71	1101,75	

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		
Салат из свежих помидор	60	0,60	6,09	2,76	68,35	22
"Ёжики" из говяд. в соусе томатом	90/30	10,64	15,74	10,98	228,44	202/456
Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,85	219
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	
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		28,56	34,97	101,65	840,51	

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		
Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92	22
"Ёжики" из говяд. в соусе томатом	100/30	10,27	15,18	10,59	220,29	202/456
Греча рассыпчатая	180	7,56	4,70	39,00	228,60	219
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	
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого		30,33	39,56	112,1	930,68	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

На 23.04.21г

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 ячневая с маслом слив.	150/5	5,42	5,9	29,66	193,4	115
Слойка с повидлом	80	5,83	14,76	48,77	187,51	321
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за завтрак		12,28	14,11	61,46	429,55	
Завтрак 2						
Жаркое по-домашнему	200	20,27	15,58	19,91	300,66	181
Овощи натуральные (огурец)	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Фрукт	150	0,60	0,60	17,68	76,50	89
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		24,96	18,32	72,66	537,91	
Итого за день		37,24	32,43	134,12	967,46	

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		
Жаркое по-домашнему	200	20,27	15,58	19,91	300,66	181
Овощи натуральные (огурец)	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Фрукт	150	0,60	0,60	17,68	76,50	89
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого		24,96	18,32	72,66	537,91	

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		
Жаркое по-домашнему	250	25,33	19,47	24,88	375,82	181
Овощи свежие (огурец)	50	0,37	1,66	1,59	6,81	246
Фрукт	150	0,60	0,60	17,68	76,50	89
Хлеб пшен./рж с микронутр	30/20	3,6	0,48	21,44	105,3	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Итого за обед		30,02	22,21	77,63	613,07	

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвинцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

на 24.04.2021г

суббота

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

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Йогурт 2,5%	90	2,97	2,25	10,17	72,90	
Каша рисовая с маслом	220/10	7,13	9,07	38,24	262,80	102
Сосиска в тесте	100	8,99	16,75	31,56	307,62	336
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого	621	21,09	28,27	85,77	679,32	

зав.производством

Директор

О.А.Оборина

П.А. Пушвинцев