

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Лицей с
кадетскими классами имени Г.С.
Шпагина» г. Вятские Поляны

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ ДО СШ «Электрон»
города Вятские Поляны



Е.Б. Сулова

2025г.



А.А. Медведев

2025г.

**Примерное меню для обслуживания
общеобразовательных учреждений города Вятские Поляны
на период с 30 июня по 23 июля 2025г
(дети от 12 лет и старше)**

Наименование Блюд	Выход гр, мл	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Калорийность ккал.
1	5	6	7	8	9
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак					
Котлета из говядины	50	7,2	6,0	6,4	109,0
Гречка с соусом	180/30	9,48	10,82	36,78	265,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,0	17,0	95,0
Мелочь булочная	50	18,37	17,45	59,95	232,50
Обед					
Огурец свежий	50	0,42	0,06	1,75	7,0
Помидор свежий	50	0,5	0,06	2,5	10,8
Суп картофельный с горохом	250	6,0	5,25	24,38	148,0
Плов из говядины	50\150	14,5	15,1	35,7	340,0
Компот из кураги	200	2,4	0,1	41,4	171,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	60,0
ИТОГО					1562,7
ВТОРНИК					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущен. молоком	200/20	34,74	19,2	40,32	472,7
Кисель	200	0,0	0,0	10,0	119,0
Хлеб пшеничный	30	3,0	0,0	13,0	65,0
Ватрушка с повидлом	100	14,7	2,9	38,5	240,0

Обед					
Огурец свежий	100	0,83	0,13	2,5	14,0
Суп картоф. с крупой геркулес со сметаной	200/10	2,46	3,6	15,84	106,9
Шницель					
рубленный из куриной грудки	100	20,2	5,38	12,8	187,0
Рожки отварные с соусом	180/30	7,57	8,63	42,48	261,9
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,0	13,7	53,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0
И Т О Г О					1650,5
СРЕДА					
Завтрак					
Каша рисовая с маслом	200\5	5,07	12,37	34,4	252,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0
Булочка с сыром	100/20	34,83	33,06	107,9	440,59
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
Обед					
Зеленый горошек порционно	60	3,0	0,12	5,0	33,2
Щи из св капусты со сметаной	200/10	1,84	5,98	6,24	87,5
Тефтели рыбные с рисом	100	13,6	11,6	15,1	219,0
Картофельное пюре с маслом	180/5	3,67	10,14	52,22	205,0
Компот из изюма	200	2,4	0,1	38,9	170,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	60,0
И Т О Г О					1687,29
ЧЕТВЕРГ					
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,27	13,1	61,7	282,0
Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81,0
Ватрушка с картофелем	145	3,2	4,1	25,2	450,0
Обед					
Огурец свежий	100	0,83	0,13	2,5	14,17
Борщ со сметаной	250/10	2,1	7,3	12,38	124,4
Жаркое из куриной грудки	50\150	13,8	13,9	14,6	239,2
Компот из свежих	200	0,27	0,01	28,0	109,0

яблок					
Хлеб дарницкий	30	2,0	1,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0
И Т О Г О					1430,77
ПЯТНИЦА					
Завтрак					
Каша молочная	250/5	7,2	10,45	69,47	279,4
Дружба с маслом					
Сдоба с маслом	85\10	2,34	9,27	71,2	452,6
Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135,0
Обед					
Помидоры свежие	100	1,0	0,17	3,83	21,7
Суп весенний со сметаной	250/10	2,92	8,8	22,7	174,2
Азу из говядины	50\150	17,8	16,5	25,5	304,8
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	60,0
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0
И Т О Г О					1498,7
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак					
Тефтели в соусе	60/30	7,92	9,8	7,1	206,1
Рожки отварные	180	6,37	4,53	38,9	225,7
Чай с лимоном	200\7	0,2	0,1	13,9	55,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	1,0	15,0	71,0
Корж молочный	50	6,2	8,3	27,5	197,0
Обед					
Кукуруза порционно	60	1,4	0,2	6,8	34,6
Суп картофель. с вермишелью	200	2,16	2,08	15,1	88,8
Котлета из говядины	50	7,2	6,0	6,4	109,0
Гречка отварная с соусом	180/30	9,48	10,82	36,78	265,4
Компот из изюма	200	2,4	0,1	38,9	170,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	60,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	1,0	15,0	71,0
Сок	1*200	0,0	0,0	20,0	90,0
И Т О Г О					1643,6
ВТОРНИК					
Завтрак					
Запеканка творожная с джемом	200/30	34,74	19,2	40,32	472,7

Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89,0
Булочка с маком с сыром	100\20	37,58	6,17	85,42	448,8
Обед					
Рассольник со сметаной	200/10	2,16	6,1	13,0	117,3
Огурец свежий	60	0,5	0,08	1,5	8,5
Котлета из куриной грудки	100	20,2	5,38	12,8	187,0
Рис отварной с соусом	180/30	5,28	9,4	41,98	257,6
Компот из кураги	200	2,4	0,1	41,4	171,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Батон	30	2,0	0,0	12,0	60,0
И Т О Г О					1882,9
С Р Е Д А					
Завтрак					
Каша молочная рисовая с джемом	250/20	6,22	15,18	71,42	432,0
Кисель	200	0,0	0,0	10,0	119,0
Сдоба с банановой начинкой	85	12,8	4,1	37,2	350,0
Обед					
Помидоры свежие	60	0,6	0,08	2,3	13,0
Борщ со сметаной	200/10	1,78	5,9	10,0	100,5
Биточки из говядины	100	14,5	12,0	12,8	218,0
Гороховое пюре	180	17,88	4,03	49,19	236,4
Компот из свежих яблок	200	0,27	0,01	28,0	109,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	60,0
И Т О Г О					1708,9
ЧЕТВЕРГ					
Завтрак					
Каша пшеничная с маслом	250/5	9,04	16,22	76,39	349,1
Чай с сахаром и молоком	200	4,5	1,6	15,8	81,0
Рулетик с маком под помадку	95	12,4	13,1	48,5	357,0
О б е д					
Суп с рыбными консервами	250	20,5	8,75	25,25	249,0
Огурец свежий	100	0,83	0,13	2,5	14,17
Жаркое по-домашнему с	50\150	13,8	13,9	14,6	239,2

куриной грудкой					
Напиток из	200	0,1	0,0	22,5	86,0
лимонов					
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	60,0
И Т О Г О					1506,47
ПЯТНИЦА					
Завтрак					
Каша «Дружба» с	250/5	7,20	13,0	69,47	279,4
маслом					
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0
Ромовая баба	100	18.7	14.9	97.8	497.0
Обед					
Помидоры свежие	60	0,6	0,08	2,3	13,0
Суп крестьянский					
со сметаной	200/10	2,18	6,6	9,76	108,5
/пшено/					
Биточки рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215,0
Картофельное					
пюре с маслом	180\5	3,67	10,14	28,42	205,0
Чай с сахаром с					
лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55,0
Хлеб дарницкий	30	2,0	0,0	15,0	71,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	60,0
И Т О Г О					1638,9

ПРИМЕЧАНИЕ:

ВСЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ОБРАБАТЫВАЮТСЯ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ИОДИРОВАННАЯ СОЛЬ И ХЛЕБ С ДОБАВЛЕНИЕМ ИОДИРОВАННОЙ СОЛИ. ПРОВОДИТСЯ ВИТАМИНИЗАЦИЯ ТРЕТЬИХ БЛЮД.