

Согласовано:

Директор

БМАОУ Лицей №7" им.А.А. Лагутина

" " А.И. Молочкова

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель,

Санитарно-эпидемиологическая служба организации питания

В.Н. Абакумова

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд в учебном году 2025-2026гг. при Березовском
муниципальном автономном ОУ "Лицей № 7" им.А.А. Лагутина



ЗАВТРАК. Возрастная категория 7- 11 лет
Первая неделя

№ блю- да по ТК	№ реч.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углево ды	B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe		
				общие	в т.ч. животн	общие	в т.ч. растите											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18		
		ПОНЕДЕЛЬНИК																
		Фрукт	120	2,14	2,14	7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10	0,5		
52	457	Каша пшениная с маслом 72% ж., молоко 3,2ж.	200/10	6,40	0,40	14,05	3,40	33,73	251,00	0,55	0,06	0,00	52,00	79,00	24,50	0,98		
ТТК	223	Сыр 45%ж., Масло порц. 72% ж.	30/10	11,70	11,70	32,25	0,00	0,39	261,00	0,00	0,54	0,09	420,00	257,00	18,99	0,54		
62	1009	Чай с/с	200,0	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18		
7		Хлеб витаминизированный	50	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	137,50	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50		
				27,64	14,24	54,86	11,30	100,28	827,50	0,62	20,15	0,09	503,90	380,90	54,84	34,70		
		ВТОРНИК																
5		Салат Рыжик	100	2,14	0,85	7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	0,27	21,00	37,00	10		
26	416	Котлета рубленная (говядина 1 кат)	100	16,40	4,80	12,60	0,00	20,41	257,20	0,25	0,13	0,010	18,20	27,30	15,90	1,40		
42	442	Макаронные отварные	180	6,30	0,00	5,80	0,00	37,30	223,30	0,27	5,40	0,05	43,20	86,70	30,20	1,06		
33	1024	Кофейный напиток	200	2,40	0,00	1,60	1,30	27,52	134,00	0,12	7,16	0,04	190,60	170,40	22,54	0,14		
7		Хлеб витаминизированный	50	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	137,50	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50		
				34,44	5,65	28,46	9,20	136,29	872,00	0,67	32,24	0,10	262,27	312,40	106,09	45,10		

[illegible]

ЗАВТРАК. Возрастная категория 7 - 11 лет																
		ПОНЕДЕЛЬНИК														
		Огурец свежий	100	1,40	0,00	5,00	5,00	9,20	88,00	0,04	26,50	60,00	76,66	55,00	25,00	1,30
61	632	Гуляш из говядины	90/75	24,40	12,00	11,30	0,00	7,00	228,00	0,06	0,01	0,01	27,00	42,00	27,00	1,65
25	405	Каша гречневая расфасованная	180	6,80	2,80	5,80	1,30	34,00	213,60	0,18	0,00	0,03	15,27	21,30	130,60	4,51
62	1009	Чай с/с	200,0	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
7		Хлеб витаминизированный	50	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	137,50	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50
				40,00	14,80	23,16	6,70	108,50	725,10	0,32	27,06	60,04	129,83	126,20	183,95	40,14
		ВТОРНИК														
		Фрукт	150	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	78,00	0,02	46,66	0,00	46,70	70,00	26,24	17,50
	417	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	6,85	0,14	9,04	0,5	25,25	233,4	0,1	0,9	0,26	185,86	182,4	36,36	0,72
	3	Сыр голландский 45% ж., масло слив. 72% ж.	50	13,40	2,20	13,70	3,80	0,00	180,00	0,03	0,30	3,31	74,20	101,00	14,43	0,28
9	1025	Какао с молоком	200	3,80	1,40	4,00	1,00	32,67	116,50	154,00	0,02	0,77	1,60	128,10	95,94	0,64
7		Хлеб витаминизированный	50	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	137,50	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50
				32,60	3,74	27,70	5,70	132,62	745,40	154,15	48,43	4,34	318,36	488,50	173,42	51,64
		СРЕДА														
	103	Винегрет овощной	100	1,70	1,70	4,90	4,90	6,80	76,60	3,30	19,00	144,00	4,60	5,50	5,70	5,60
18	597	Кура отварная	100	21,60	21,60	21,40	0,20	0,12	276,00	0,19	1,00	14,40	10,40	16,00	12,80	0,90
42	442	Макаронные отварные	180	6,30	0,00	5,80	0,00	37,30	223,30	0,27	5,40	0,05	43,20	86,70	30,20	1,06
6	924	Компот из кураги	200	0,20	0,00	0,20	0,00	27,20	154,04	0,02	0,54	0,14	110,57	130,70	15,89	0,35
7		Хлеб витаминизированный	50	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	137,50	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50
				37,00	23,30	33,26	5,50	114,62	867,44	3,78	26,49	158,59	178,77	245,90	65,04	40,41

[illegible]