

Согласовано:

Директор

БМАОУ Лицей №7" им.А.А. Ларуткина

" " А.И. Молочкова

Утверждаю:

И.А.Иванович, Предприниматель,

Заместитель в организации питания

Б.П. Абакумова

ОБЕД. Возрастная категория 7 -11 лет
Первая неделя

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



№ блю- да по ТК	№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки		Жиры		Углерод ы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
				общие	в т.ч. животн ые	общие	в т.ч. растите льные											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
		ПОНЕДЕЛЬНИК																
		Фрукт	120	2,14		7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	37,00	10	0,5			
		Суп-пюре с гречками	250/30	12,32	7,80	4,60	3,20	21,30	220,30	0,11	0,84	0,01	48,99	75,20	33,41	1,10		
37	324	Котлета рыбная	100	13,70	0,50	11,81	0,00	8,99	194,00	0,08	0,45	0,01	168,00	153,00	18,0	1,2		
44	405	Рис отварной	200	4,80	2,10	6,40	6,40	48,88	272,00	0,04	0,02	0,05	30,90	48,80	21,30	0,92		
		Огурец свежий	30	0,70	0,00	2,50	2,50	4,60	44,00	0,02	13,25	30,00	38,33	27,50	12,50	0,65		
19	81	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	20,00	34,00	10,10	0,01		
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		
				40,86	10,40	33,77	20,00	152,83	1062,80	0,88	63,99	30,57	353,22	355,50	96,26	36,38		
		ВТОРНИК																
	1	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,00	0,07	0,04	31,25	132,00	0,03	5,00	0,15	13,70	19,60	8,30	0,80		
67	197	Ши со свежей капустой, картофелем	250	2,60	1,10	7,85	4,09	8,65	116,00	0,09	30,50	0,03	37,10	63,90	27,00	0,77		
33	ТТК	Гуляш из филе цыпленка	100/100	18,70	3,40	15,30	0,00	0,24	260,00	1,40	0,75	2,40	7,80	36,40	12,00	0,06		
25	405	Каша гречневая рассыпчатая	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		
19	81	Напиток "Золтой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	20,00	34,00	10,10	0,01		
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		
				36,80	16,50	21,16	11,40	181,40	1008,00	0,55	24,04	30,52	195,91	273,60	114,77	36,43		

		СРЕДА																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ОБЕД. Возрастная категория 7 -11 лет

№ блюда по ТК	№ рец. *	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы	B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe			
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18			
		ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	6	Салат из св. помидор и огурцов	100	1,12	0,00	15,00	15,00	6,46	165,00	0,06	19,00	0,00	42,00	74,00	17,50	1,00			
35	221	Суп картофельный с горохом	250	5,75	1,90	5,35	4,60	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	59,85	104,45	46,53	2,28			
26	416	Котлета рубленая (говядина 1 кат)	100	16,40	4,80	12,60	0,00	20,41	257,20	0,25	0,13	0,01	18,20	27,30	15,90	1,40			
13	342	Капуста тушеная	200	4,07	2,80	5,63	1,47	20,80	156,00	0,13	2,60	0,10	73,00	4,70	18,15	0,08			
65	932	Компот из кураги (витамин С)	200	1,10	0,00	0,00	0,00	31,50	125,00	0,02	0,85	0,01	41,40	61,65	22,80	0,68			
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			
				35,64	9,50	39,54	21,47	143,07	994,70	0,76	27,98	0,15	244,45	279,10	121,33	37,94			
		ВТОРНИК																	
		Фрукт	140	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	57,00	0,02	46,66	0,00	46,70	70,00	26,24	17,50			
11	216	Суп крестьянский	250	2,64	1,80	6,05	3,20	16,40	126,00	0,11	0,84	0,01	48,99	75,20	33,41	1,10			
51	47	Бефстроганов из гов.	100/75	45,50	13,02	24,08	0,00	12,80	450,00	0,01	0,11	12,11	103,00	131,00	45,00	1,48			
37	759	Пюре картофельное	200	4,07	2,80	6,63	1,47	27,60	186,00	0,13	2,60	0,10	73,00	4,70	18,15	0,08			
6	924	Компот из св.яблок	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			
				60,96	17,62	37,92	5,07	158,70	1 110,54	0,29	51,30	12,36	392,26	418,60	139,14	53,01			
		СРЕДА																	
		Огурец свежий	30	0,70	0,00	2,50	2,50	4,60	44,00	0,02	13,25	30,00	38,33	27,50	12,50	0,65			
2	110	Борщ с картофелем	250	1,80	0,00	8,30	5,60	9,90	121,50	0,06	10,00	0,02	59,14	97,20	24,90	0,88			
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			
65	109	Домашняя булочка	100	37,50	0,10	6,60	3,10	37,30	233,20	0,20	0,00	0,03	6,03	8,40	6,10	0,50			
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			
				77,50	21,70	47,16	13,10	159,94	1 169,50	0,86	37,36	44,54	357,70	413,20	109,49	36,63			

[illegible]