



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд в учебном году 2020-2021гг. при Березовском
муниципальном автономном ОУ "Лицей № 7" им.А.А. Лагуткина

ОБЕД. Возрастная категория 11 лет и старше
Сезон осенне-зимний. Калорийность 813-950 ккал. Время приема пищи 11.55 - 14.00
Первая неделя

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные			11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
		ПОНЕДЕЛЬНИК															
32	ТТК	Овощи натуральные с растительным маслом	100	1,49	0,00	15,18	15,18	7,87	174,00	0,04	18,66	0,10	0,41	35,41	50,50	16,50	0,73
		167 Суп-пюре с гречками	250/30	5,50	0,00	5,17	4,50	31,75	193,00	0,16	10,00	0,09	1,40	63,20	108,50	29,40	1,00
33	ТТК	Сосиска молочная отварная	60	5,24	3,40	6,40	0,00	0,40	145,00	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	36,40	12,00	1,08
7	482/92	Макаронные отварные	150	5,25	5,00	4,80	0,10	31,10	186,00	0,03	5,40	0,00	0,33	43,20	105,80	30,20	1,06
	пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	21,20	94,00	0,01	9,00	0,00	0,01	5,10	7,65	1,95	0,05
		Хлеб пшенично-ржаной	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				25,68	0,00	32,51	20,18	135,52	1008,00	0,35	44,16	0,19	2,15	187,91	338,85	90,95	3,98
		ВТОРНИК															
34		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	0,5
35	216	Суп кресатынский с крупой	250	2,60	0,90	6,05	2,60	16,41	126,00	0,12	8,80	0,011	1,10	47,75	76,38	37,3	1,15
36	303/1	Горбуша отварная с овощами	75/25	16,80	0,50	11,20	0,00	0,05	168,00	0,08	0,45	0,01	0,00	168,00	153,00	18,0	1,2
37	472/1	Пюре картофельное	150	3,05	2,10	4,97	1,10	20,70	140,00	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81
	ТТК	Ватрушка с творогом	75	7,80	4,60	12,75	11,60	29,52	223,00	0,10	0,00	0,00	0,00	29,00	41,00	13,0	0,15
	628/1	Чай с/с	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,036	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,9	0,18
		Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				39,79	8,95	43,53	23,20	132,84	1051,00	0,47	31,35	0,101	1,40	341,75	422,98	98,25	4,05

		СРЕДА															
9	258	борщ с картофелем, св.капустой	250	2,20	2,20	4,75	0,80	4,87	147,00	0,05	1,04	0,30	0,40	132,00	160,90	29,10	0,58
	411	бифштекс школьный	55	22,76	21,80	12,04	0,00	6,41	225,00	0,00	0,05	1,80	0,02	15,20	32,70	25,20	0,10
62	257/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	2,80	4,80	1,30	28,40	178,00	0,18	0,00	0,03	0,02	15,27	21,30	130,60	4,51
	ТТК	булочка "Уральская"	100	6,72	2,28	3,46	0,00	43,17	223,00	0,01	0,30	0,14	0,01	15,70	24,00	12,30	0,90
	пром.	Напиток "Золтой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	34,00	10,10	0,01
		Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03
				40,98	29,08	25,53	2,30	122,45	956,00	0,84	31,82	2,77	6,95	208,17	287,90	207,75	6,13
		ЧЕТВЕРГ															
39	ТТК	Салат "Осенний"	100	1,26	0,00	14,99	14,99	5,32	161,00	0,05	69,77	0,01	0,59	33,02	41,05	14,84	0,60
40	215	Суп картофельный	250	6,85	0,02	9,40	8,40	20,50	193,00	0,10	7,38	0,03	2,15	60,80	90,20	40,40	0,85
41	562/2	Плов с мясом говядина (1 кат)	250	16,00	14,80	7,50	2,90	48,98	354,00	0,20	0,00	0,50	1,75	49,54	84,00	50,02	1,92
19	628/1	Чай с/с	200,0	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	7,00	0,45	32,5
				27,91	14,82	32,47	26,49	111,5	874	0,386	77,7	0,54	4,49	154,26	223,15	106,61	36,05
		ПЯТНИЦА															
		Яблоко	150	0,50	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	0,23	46,70	0,02	0,23	46,70	70,00	26,40	3,75
57	208	Рассольник ленинградский	250/10	2,64	1,80	5,60	3,20	16,40	112,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10
	721	Котлета из филе цыпленка	75	11,17	11,00	14,85	0,00	0,06	195,00	1,20	0,75	2,40	1,80	7,80	85,00	9,60	0,67
22	470/1	Картофель отварной	150	2,40	0,80	7,07	1,30	13,86	133,00	0,12	23,99	0,03	1,00	14,40	72,00	27,00	1,30
	пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	1,00	21,20	94,00	0,01	9,00	0,00	0,01	5,10	7,65	1,95	0,05
		Хлеб пшенично-ржаной	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				24,91	13,60	28,48	5,90	106,32	810,00	1,67	82,38	2,46	4,39	142,99	339,85	99,26	6,93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
		ПОНЕДЕЛЬНИК															
44	26/1	Салат витаминный	100	1,12	0,00	15,00	15,00	6,46	165,00	0,06	19,00	0,00	0,54	42,00	74,00	17,50	1,00
45	221	Суп картофельный с горохом	250	5,75	1,90	5,35	4,60	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	1,15	59,85	104,45	46,53	2,28
61	657	Шницель рубленый (говядина 1 кат)	75/50	15,30	14,60	21,10	0,04	6,30	276,00	0,08	0,00	0,011	0,00	38,40	172,70	31,30	1,80
47	472/1	Пюре картофельное	150	3,05	2,10	4,97	1,10	20,70	140,00	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81
	588	Компот из кураги (витамин С)	200	1,04	0,00	0,00	0,00	28,30	113,00	0,02	0,85	0,01	0,61	41,40	61,65	22,80	0,68
		Хлеб пшенично-ржаной	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				33,46	18,60	47,38	21,14	125,66	1064,00	0,56	27,80	0,131	2,33	256,75	527,50	137,18	6,63
		ВТОРНИК															
29	ТТК	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,00	0,07	0,07	31,25	131,00	0,05	9,98	0,30	0,23	27,50	39,20	16,59	1,58
25	176	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2,78	1,10	7,22	5,60	14,57	134,00	0,06	10,00	0,02	0,90	59,14	97,20	24,90	0,88
	401/1	Гуляш из говядины (1кат)	50/75	12,40	12,00	6,00	0,00	10,12	120,00	0,06	0,01	0,01	0,24	27,00	42,00	27,00	1,65
62	257/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	2,80	4,80	1,30	28,40	178,00	0,18	0,00	0,03	0,02	15,27	21,30	130,60	4,51
	628/1	Чай с/с	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				29,48	15,90	19,15	7,37	142,64	837,00	0,39	21,09	0,36	1,39	149,81	230,60	200,89	8,86
		СРЕДА															
49	ТТК	Салат "Бурячок"	100	0,52	0,00	7,53	3,70	2,88	82,00	0,01	34,88	0,01	0,19	16,51	27,26	7,42	0,30
50	197	Щи со свежей капустой, сметаной (9%)	250/10	2,60	1,10	7,85	4,09	8,65	116,00	0,09	30,50	0,03	0,90	37,10	63,90	27,00	0,77
	303/1	Горбуша припущенная с овощами	75/5	13,90	6,30	8,03	2,40	3,40	168,00	0,07	0,60	0,40	0,38	125,00	177,00	21,00	0,77
	405	Рис отварной	150	3,60	0,00	4,80	4,80	36,60	204,00	0,02	0,00	0,03	0,05	30,90	48,80	21,30	0,92
	ТТК	Устрица с маком	100	4,50	0,00	7,80	0,00	40,00	222,00	0,20	0,00	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
21	пром.	Напиток "Золотой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	34,00	10,10	0,01
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06

ЧЕТВЕРГ			32,32	7,40	36,97	15,39	152,73	1083,00	0,99	96,96	0,97	8,02	287,51	437,96	113,72	3,13	
		Салат Здоровье	100	1,24	0,00	10,00	10,00	9,20	132,00	0,04	34,80	0,00	0,02	16,60	64,00	7,40	0,30
42	316	Суп из плодов сушеных	250	0,60	0,00	0,00	0,00	48,30	213,00	0,60	70,00	0,55	4,05	36,80	54,00	38,90	3,32
22	697	Кура отварная	75	16,20	16,20	15,86	0,20	0,09	207,00	0,08	1,00	14,40	3,00	10,40	16,00	12,80	0,90
7	753	Макаронные отварные	150	5,20	0,00	4,80	0,00	341,10	186,00	0,27	5,40	0,05	0,06	43,20	86,70	30,20	1,06
		Печенье	100	4,50	0,00	7,80	0,00	40,00	222,00	0,20	0,00	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
	762	Кофейный напиток	200	2,40	0,00	1,60	1,30	27,52	134,00	0,12	7,16	0,04	0,64	190,60	170,40	22,54	0,14
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
			37,34	16,20	41,02	11,90	509,41	1310,00	1,31	119,46	15,04	7,77	355,60	478,10	138,74	6,08	
ПЯТНИЦА																	
		Апельсин	140	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	57,00	0,02	46,66	0,00	0,02	46,70	70,00	26,24	17,50
67	197(2)	Рассольник домашний	250/10	2,64	1,80	7,12	3,20	16,40	154,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10
18	697(2)	Каша пшенная молочная с маслом (молоко йод. 3,2%; масло 82,5%)	200/10	6,40	4,90	14,05	0,60	33,73	251,00	0,01	0,11	12,11	8,74	103,00	131,00	45,00	1,48
68	759 (2)	Колбаска, запеченная в тесте	50/50	12,80	9,90	9,80	3,70	46,40	267,00	0,08	0,00	0,15	0,01	33,30	43,90	22,80	1,60
	пром.	Какао с молоком (йод. 3,2%)	200	3,80	2,40	4,00	1,60	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	130,70	15,89	0,35
	пром.	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	45,00	0,03
			30,59	19,00	35,45	9,30	182,30	991,00	0,24	48,70	12,41	10,24	352,56	465,80	188,34	22,06	