

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

ОБЕД. Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон осенне-зимний. Калорийность 470-587 ккал. Время приема пищи 9.55 - 11.55

Первая неделя	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32

№ блю- да по ТК	№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	14	15	16	17	18
		ПОНЕДЕЛЬНИК															
32	ТТК	Овощи натуральные с растительным маслом	50	0,75	0,00	7,59	7,59	3,94	87,00	0,02	9,33	0,05	0,20	17,70	25,25	8,25	0,37
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	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
				15,84	0,00	19,27	7,89	78,24	620,00	0,17	24,28	0,05	0,54	97,00	190,10	52,85	2,59
		ВТОРНИК															
		Салат Рьжик	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
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
	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 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
				25,79	3,45	24,25	8,80	65,31	594,00	0,25	22,00	0,090	0,30	255,00	290,60	47,50	2,72
		СРЕДА															
38	62/2	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	0,00	2,50	2,50	4,60	44,00	0,02	13,25	30,00	0,20	38,33	27,50	12,50	0,65
	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
7	642	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
	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
				32,76	24,60	19,82	4,00	79,01	630,00	0,80	43,73	32,33	6,74	98,80	130,50	178,85	5,30
		ЧЕТВЕРГ															
41	562/2	Плов с мясом говядина (1 кат)	200	12,80	11,84	6,00	2,32	39,18	283,00	0,01	0,00	0,40	1,50	44,20	67,20	40,00	1,54
42	пром.	Сырок творожный	40	7,80	4,40	4,80	0,10	10,80	162,00	0,03	0,30	3,31	2,15	74,20	101,00	14,43	0,20

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																		
№ блю- да по ТК	№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	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	14	15	16	17	18	
		ПОНЕДЕЛЬНИК																
44	26/1	Салат витаминный	50	0,56	0,00	7,50	7,50	3,23	82,00	0,03	9,50	0,00	0,27	21,00	37,00	8,75	0,05	
61	657	Котлета рубленная (говядина 1 кат)	50/50	14,50	11,80	12,40	0,00	8,25	130,00	0,05	0,00	0,010	0,00	18,20	27,30	15,90	1,40	
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 витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,02	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03	
				22,75	13,90	25,35	8,62	82,08	573,00	0,20	12,90	0,100	0,91	145,70	225,65	66,05	2,97	
		ВТОРНИК																
29	ТТК	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	0,00	0,04	0,04	15,63	66,00	0,03	5,00	0,15	0,12	13,70	19,60	8,30	0,80	
	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	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	32,50	
				22,50	14,80	11,42	1,54	90,85	530,00	0,30	5,56	0,19	0,38	66,87	90,80	167,25	39,64	
		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	
	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	100	2,40	0,00	3,20	3,20	24,40	136,00	0,001	0,001	0,02	0,02	20,60	32,53	14,20	0,61	
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 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	
				20,42	6,30	19,24	9,50	70,28	569,00	0,68	65,91	0,93	7,09	192,11	285,79	53,17	1,72	
		ЧЕТВЕРГ																
		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	
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	100	3,47	0,00	3,20	0,00	227,00	124,00	0,18	3,60	0,03	0,03	28,80	56,00	20,13	0,71	
	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	50	3,60	0,00	4,48	0,02	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03	
				26,91	16,20	35,14	11,52	285,41	705,00	0,42	47,11	14,47	3,69	256,40	321,40	63,32	2,08	
		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	
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	30/50	9,20	6,90	6,80	1,70	32,50	167,00	0,06	0,00	0,01	0,01	23,10	34,60	13,25	0,78	
	628/1	Чай с/с	200	3,50	3,50	3,20	0,00	27,00	92,00	0,04	0,00	0,00	0,00	128,10	0,90	17,50	0,64	
		ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ				15,30	24,05	2,30	124,73	567,00	0,13	46,77	12,12	8,77	300,90	236,50	101,99	20,40

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021996
Владелец Молочкова Анна Владимировна
Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024