

Согласовано:
 Директор
 БМАОУ "Лицей № 7" им. А.А. Лагуткина



ЗАВТРАКИ. Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон - осенне-зимний. Калорийность 352 ккал.
 Первая неделя

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель,
 занимающийся организацией питания



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

№ блю-да 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	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
32	ТТК	Каша молочная пшеничная	200	5,48	4,30	7,82	0,60	18,94	168,00	0,01	0,90	0,26	0,44	127,30	182,40	36,30	0,72
	167	Растягай с мясом	105	8,25	3,80	4,30	0,90	26,93	178,00	0,03	0,00	1,60	2,15	74,20	10,10	14,43	0,20
33	ТТК	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	0,10	0,10	15,40	60,00	0,04	19,10	0,00	0,00	0,90	2,70	0,90	0,18
				14,03	8,10	12,22	1,60	61,27	406,00	0,08	20,00	1,86	2,59	202,40	195,20	51,63	1,10
ВТОРНИК																	
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
34		Пицца	75	7,80	4,60	12,75	11,60	29,52	264,00	0,10	0,00	0,00	0,00	100,90	41,00	13	2,3
35	216	Кофейный напиток	200	2,40	0,00	1,60	1,30	27,52	134,00	0,12	7,16	0,040	0,64	190,60	170,40	22,54	0,14
				11,46	4,60	29,34	27,89	62,36	559,00	0,27	76,93	0,05	1,23	324,52	252,45	50,38	3,04
СРЕДА																	
38	62/2	Салат витаминный	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
38	62/2	Сосиска запеченая в тесте	110	11,80	8,30	9,20	1,80	33,72	267,00	0,08	0,00	0,15	0,014	33,30	43,90	22,80	1,60
9	258	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	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
				16,64	8,30	19,68	12,00	82,52	582,00	0,72	65,23	0,65	6,53	79,90	156,90	40,75	1,94
ЧЕТВЕРГ																	
39	ТТК	Салат из свежей капусты с яйцом	100	5,80	2,10	5,30	3,70	7,10	105,00	0,04	15,90	60,00	1,40	46,00	65,00	15,00	0,80
40	215	Растягай с рыбой	105	8,25	3,80	4,30	0,90	26,93	178,00	0,03	0,00	1,60	2,15	74,20	10,10	14,43	0,20
41	562/2	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	26,02	104,00	0,60	46,00	0,55	0,02	46,20	61,10	26,24	0,30
				14,05	5,9	9,6	4,6	60,05	387	0,67	61,9	62,15	3,57	166,4	136,2	55,67	1,3
ПЯТНИЦА																	
57	208	Каша жидкая с маслом (82,5%) Геркулес	150/5	5,48	4,30	7,82	0,60	18,94	168,00	0,01	0,90	0,26	0,44	127,30	182,40	36,30	0,72
	721	Колбаска запеченая в тесте	110	11,80	8,30	9,20	1,80	33,72	267,00	0,08	0,00	0,15	0,014	33,30	43,90	22,80	1,60
22	470/1	Какао с молоком (йод 3,2%)	200	5,90	5,90	6,80	0,00	9,90	116,00	0,06	1,40	0,40	0,28	240,00	290,00	28,00	0,20
				23,18	18,50	23,82	2,40	62,56	551,00	0,15	2,30	0,81	0,73	400,60	516,30	87,10	2,52

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										
		ПОНЕДЕЛЬНИК															
		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
44		Пицца с колбасой	100	11,09	7,30	16,90	4,60	30,45	318,00	0,08	0,01	0,15	0,14	43,10	55,90	22,80	1,60
45	221	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	0,90	0,18
				12,49	7,30	17,07	4,67	76,80	507,00	0,17	9,99	0,45	0,37	71,50	96,00	40,29	3,36
		ВТОРНИК															
29	ТТК	Творожная запеканка со сгущ.молоком	150/30	15,80	5,60	18,75	1,60	79,52	253,00	0,20	0,10	0,10	0,10	89,00	82,00	26,00	0,30
45		Чай с лимоном	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
				19,60	8,00	22,75	3,20	112,19	407,00	0,22	0,64	0,24	0,22	199,57	212,70	41,89	0,65
		СРЕДА															
	ТТК	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	10,00	0,50
49	ТТК	Устрица с маком	100	8,10	0,00	3,10	3,10	52,60	275,00	0,20	0,00	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
50	197	Коктейль молочный	200	5,20	5,20	6,40	0,00	7,20	120,00	0,06	1,40	0,04	0,28	190,00	240,00	28,00	0,20
				15,44	6,05	17,00	10,60	67,66	515,00	0,29	20,40	0,04	0,55	249,00	334,00	64,00	1,00
		ЧЕТВЕРГ															
	ТТК (65)	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	Завтрак школьника	200	7,60	5,90	4,55	2,30	32,70	202,00	0,08	0,02	0,17	0,14	46,40	60,10	22,80	1,60
		Напиток "Золотой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	65,00	20,00	34,00	10,40	0,01
				8,84	5,90	14,55	12,30	59,90	409,00	0,72	64,70	0,67	65,16	83,00	158,10	40,60	1,91
		ПЯТНИЦА															
		Салат витаминный	50	1,14	0,00	7,50	7,50	7,86	82,00	0,03	19,00	0,00	0,27	21,00	37,00	10,00	0,50
38	62/2	Сосиска запеченая в тесте	110	11,80	8,30	9,20	1,80	33,72	267,00	0,08	0,00	0,15	0,014	33,30	43,90	22,80	1,60
18	697(2)	Компот из кураги	200	1,04	0,00	0,00	0,00	31,61	113,00	0,02	0,85	0,01	0,61	41,40	61,65	22,80	0,68
				13,98	8,30	16,70	9,30	73,19	462,00	0,13	19,85	0,16	0,89	95,70	142,55	55,60	2,78

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021996
Владелец Молочкова Анна Владимировна
Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024