

Согласовано:

Директор  
БМАОУ Лицей №7 им.А.А. Лагутина



Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель,  
занимающийся организацией питания



Абакумова

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

ОБЕД. Возраст обучающихся 7-11 лет  
Сезон осенний, Калорийность 470-585 ккал. Время приема пищи 9.55 - 11.55  
Первая неделя

№ блюда по ТК	№ рецепта	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	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	Фрикадельки из филе	100	14,35	3,40	15,28	0,00	7,02	223,00	1,40	0,75	2,40	1,80	7,80	36,40	12,00	0,06	
7	482/92	Макрроны 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	
				24,95	0,00	28,15	7,89	84,86	698,00	1,46	25,03	2,45	2,34	83,80	190,10	52,85	1,57	
		ВТОРНИК																
		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	
36	303/1	Котлета рыбная	100	12,85	0,50	11,81	0,00	8,99	194,00	0,08	0,45	0,01	0,00	168,00	153,00	18,0	1,2	
37	472/1	Пюре картофельное	200	4,07	2,80	6,63	1,47	27,60	186,00	0,13	2,60	0,10	0,04	73,00	4,70	18,15	0,08	
	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	
				22,86	4,15	26,52	9,17	81,15	666,00	0,28	22,60	0,110	0,31	272,90	210,60	47,50	1,99	
		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	
	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	13,00	0,15	
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	
				24,4	16,44	19,33	14,12	105,4	672	0,146	0,55	0,4	1,5	84,1	116,1	54,35	34,37	
		ПЯТНИЦА																
	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	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	
				18,17	11,80	22,40	2,50	56,72	530,00	1,33	34,29	2,43	2,81	37,30	179,65	39,00	2,05	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ блюда по ТК	№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Углеводы	Энергетическая 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																
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	0,75	0,05	
61	657	Котлета рубленая (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	200	4,07	2,80	6,63	1,47	27,60	186,00	0,13	2,60	0,10	0,04	73,00	4,70	18,15	0,08	
	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	61,85	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	
				23,77	14,60	27,01	8,99	88,98	619,00	0,23	13,50	0,120	0,92	163,60	146,65	66,05	2,24	
		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	167,26	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	200	4,80	2,10	6,40	6,40	48,80	272,00	0,04	0,02	0,05	0,08	30,90	48,80	21,30	0,92	
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	
				22,82	8,40	22,44	12,70	94,68	705,00	0,72	66,93	0,96	7,15	202,41	302,06	60,27	2,03	
		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	100	19,10	19,11	7,40	0,20	0,50	145,00	0,19	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	
				29,81	19,11	26,68	11,52	285,82	643,00	0,53	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)	Кнели из говядины	100	13,02	13,02	12,81	0,00	3,35	181,00	0,01	0,11	12,11	8,74	103,00	131,00	45,00	1,48	
68	759 (2)	Пюре розовое (картофельное пюре с морковью)	200	1,95	0,84	3,19	3,19	11,72	83,00	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	
				19,82	17,36	19,20	3,19	73,57	413,00	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