

Согласовано:

Директор

БМАОУ Лицей №7" им.А.А. Лагуткина

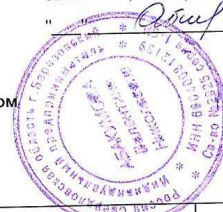
" " " А.И. Молочкова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель,

занимающийся организацией питания

" " " В.Н. Абакумова



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд в учебном году 2024-2025гг. при Березовском
муниципальном автономном ОУ "Лицей № 7" им.А.А. Лагуткина

ЗАВТРАК. Возрастная категория 7- 11 лет

Первая 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		Углево- ды		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животн	общие	в т.ч. растите									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
		ПОНЕДЕЛЬНИК														
		Фрукт	120	2,14	2,14	7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10	0,5
52	457	Каша пшеничная с маслом 72% ж., молоко 3,2ж.	200/10	6,40	0,40	14,05	3,40	33,73	251,00	0,55	0,06	0,00	52,00	79,00	24,50	0,98
ТТК	223	Сыр 45%ж., Масло порц. 72% ж.	30/10	11,70	11,70	32,25	0,00	0,39	261,00	0,00	0,54	0,09	420,00	257,00	18,99	0,54
62	1009	Чай с/с	200,0	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
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
				27,64	14,24	54,86	11,30	100,28	827,50	0,62	20,15	0,09	503,90	380,90	54,84	34,70
		ВТОРНИК														
5		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
26	416	Котлета рубленая (говядина 1 кат)	100	16,40	4,80	12,60	0,00	20,41	257,20	0,25	0,13	0,010	18,20	27,30	15,90	1,40
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
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
				34,44	5,65	28,46	9,20	136,29	872,00	0,67	32,24	0,10	262,27	312,40	106,09	45,10

		СРЕДА															
	13	Салат из осенний с яйцом	100/20	7,20	6,00	14,99	0,00	6,62	181,00	0,03	0,00	0,00	5,09	58,53	10,67	0,81	
26	417	Каша геркулесовая молоч. (3,2% йод.) с маслом (72%)	200/10	4,13	0,40	6,80	4,30	18,90	168,00	0,24	0,00	0,04	20,36	284,12	174,14	6,00	
	92	Пирожок печеный с мясом	100	13,39	0,06	12,63	0,00	25,80	271,00	0,01	0,21	0,03	150,00	74,00	6,00	0,17	
9	1025	Какао с молоком	200	3,80	1,40	4,00	1,00	32,67	75,00	154,00	0,02	0,77	1,60	128,10	95,94	0,64	
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	
				35,72	7,86	39,38	5,70	127,19	832,50	154,28	0,78	0,84	187,05	551,75	287,20	40,12	
		ЧЕТВЕРГ															
		Фрукт	120,00	2,14		7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10,00	0,50	
36	517(2)	Рыба припущенная с овощами	100,00	22,38	18,14	14,94	2,90	0,06	224,00	0,07	0,60	0,04	225,00	77,70	21,00	1,65	
	43	Рис отварной	200,00	4,80	0,00	4,20	0,00	49,00	262,00	0,27	4,00	0,24	100,13	139,60	48,40	2,16	
62	1009	Чай с/с	200,00	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18	
7		Хлеб витаминизированный	50,00	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	
				36,72	18,14	27,70	10,80	115,22	801,50	0,41	24,15	0,28	357,03	262,20	80,75	36,99	
		ПЯТНИЦА															
		Салат Здоровье	75	1,24	0,00	10,00	10,00	9,20	132,00	0,04	34,80	0,00	16,60	64,00	7,40	0,30	
		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	
				33,94	6,20	32,06	11,70	104,64	818,10	2,22	65,98	2,93	69,67	162,70	160,55	37,38	

ЗАВТРАК. Возрастная категория 7- 11 лет.																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
		Огурец свежий	100	1,40	0,00	5,00	5,00	9,20	88,00	0,04	26,50	60,00	76,66	55,00	25,00	1,30
61	632	Гуляш из говядины	90/75	24,40	12,00	11,30	0,00	7,00	228,00	0,06	0,01	0,01	27,00	42,00	27,00	1,65
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
62	1009	Чай с/с	200,0	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
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
			40,00	14,80	23,16	6,70	108,50	725,10	0,32	27,06	60,04	129,83	126,20	183,95	40,14	
ВТОРНИК																
		Фрукт	150	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	78,00	0,02	46,66	0,00	46,70	70,00	26,24	17,50
417		Каша ячневая молочная с маслом	200/10	6,85	0,14	9,04	0,5	25,25	233,4	0,1	0,9	0,26	185,86	182,4	36,36	0,72
	3	Сыр голландский 45% ж., масло слив. 72% ж.	50	13,40	2,20	13,70	3,80	0,00	180,00	0,03	0,30	3,31	74,20	101,00	14,43	0,28
9	1025	Какао с молоком	200	3,80	1,40	4,00	1,00	32,67	116,50	154,00	0,02	0,77	1,60	128,10	95,94	0,64
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
			32,60	3,74	27,70	5,70	132,62	745,40	154,15	48,43	4,34	318,36	488,50	173,42	51,64	
СРЕДА																
	103	Винегрет овощной	100	1,70	1,70	4,90	4,90	6,80	76,60	3,30	19,00	144,00	4,60	5,50	5,70	5,60
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
6	924	Компот из кураги	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
			37,00	23,30	33,26	5,50	114,62	867,44	3,78	26,49	158,59	178,77	245,90	65,04	40,41	

ЧЕТВЕРГ																
16	8	Салат витаминный	50	0,56	0,00	7,50	7,50	3,23	82,00	0,03	9,50	0,00	21,00	37,00	8,75	0,05
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
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
		Печенье	100	4,50	0,00	7,80	0,00	40,00	222,00	0,20	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
62	1009	Чай с/с	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
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
				32,93	7,60	35,59	9,37	149,54	942,70	0,65	12,78	0,11	161,10	133,90	70,15	34,51
ПЯТНИЦА																
		Фрукт	120	2,14		7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10,00	0,50
		Каша рисовая молочная с маслом 72%	200/10	5,40	1,80	8,40	0,40	34,13	233,00	0,05	0,53	0,17	137,60	130,30	27,20	0,43
	92	Пирожок печеный с мясом	100	13,39	0,06	12,63	0,00	25,80	271,00	0,01	0,21	0,03	150,00	74,00	6,00	0,17
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
				30,53	1,86	31,09	9,60	138,51	895,50	0,21	27,45	0,24	509,20	418,70	66,19	33,74