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 приготовляемых блюд в учебном году 2024-2025гг. при Березовском муниципальном автономном ОУ "Лицей № 7" им.А.А. Лагуткина

ОБЕД. Возрастная категория 12 лет и старше
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	Ca	P	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные			11	12	13	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
		ПОНЕДЕЛЬНИК														
		Фрукт	120	2,14		7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	37,00	10	0,5	0,5
	272	Суп-пюре с гренками	250/30	12,32	7,80	4,60	3,20	21,30	220,30	0,11	0,84	0,01	48,99	75,20	33,41	1,10
26	416	Котлета рубленная (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
30	323	Картофель отварной	180	2,40	0,80	7,07	1,30	13,86	133,00	0,12	23,99	0,03	14,40	72,00	27,00	1,30
2	695/1	Ватрушка с творогом	75	9,20	4,60	4,80	4,80	32,50	212,00	0,10	0,00	0,00	29,00	41,00	13,00	0,20
	пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	1,00	21,20	94,00	0,01	9,00	0,00	5,10	7,65	1,95	0,05
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
				50,66	**18,00**	**37,53**	**18,20**	**160,33**	**1174,00**	**0,62**	**53,51**	**0,05**	**162,69**	**240,15**	**92,21**	**37,05**
		ВТОРНИК														
16	8	Салат витаминный	100	1,12	0,00	15,00	15,00	6,46	165,00	0,06	19,00	0,00	42,00	74,00	17,50	1,00
2	110	Борщ с картофелем	250	1,80	0,00	8,30	5,60	9,90	121,50	0,06	10,00	0,02	59,14	97,20	24,90	0,88
5	642	Плов с мясом говядина (1 кат)	350	22,40	16,50	1,50	2,90	68,60	496,00	0,23	0,24	0,50	49,54	84,00	50,02	1,92
		Печенье	50	4,50	0,00	7,80	0,00	40,00	151,00	0,20	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
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
				37,22	**16,50**	**33,66**	**23,90**	**183,26**	**1129,00**	**0,59**	**29,79**	**0,52**	**199,58**	**320,10**	**119,77**	**36,78**

		СРЕДА															
37	1	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,00	0,07	0,04	31,25	132,00	0,03	5,00	0,15	13,70	19,60	8,30	0,80
67	197	Щи со свежей капустой, картофелем	250	2,60	1,10	7,85	4,09	8,65	116,00	0,09	30,50	0,03	37,10	63,90	27,00	0,77
33	ТТК	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
63	102	Коржик молочный	75	4,80	4,80	8,50	5,40	48,40	288,00	0,12	4,20	0,00	100,90	48,00	12,15	2,30
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
				41,30	**12,10**	**38,48**	**11,23**	**183,74**	**1222,10**	**2,42**	**70,88**	**3,11**	**204,77**	**230,20**	**200,60**	**40,95**
		ЧЕТВЕРГ														
3	129	Рассольник Ленинградский	250	2,64	1,80	7,12	3,20	17,50	125,00	0,11	0,84	0,01	48,99	75,20	33,41	1,10
36	303/1	Котлета рыбная	100	13,70	0,50	11,60	0,00	15,20	222,00	0,08	0,45	0,01	168,00	153,00	18,0	1,2
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
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
65	109	Домашняя булка	100	4,05	0,10	3,10	3,10	26,30	137,00	0,20	0,00	0,03	6,03	8,40	6,10	0,50
		Фрукт (яблоко)	150	2,14	0,85	7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10	0,5
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
				36,20	**6,05**	**38,51**	**16,97**	**165,18**	**1061,50**	**0,67**	**30,60**	**0,19**	**517,62**	**455,70**	**108,65**	**36,02**
		ПЯТНИЦА														
		Фрукт (апельсин)	150	2,14	0,85	7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10	0,5
35	221	Суп картофельный с горохом	250	5,75	1,90	5,35	4,60	0,70	154,00	0,30	4,85	0,03	59,85	104,45	46,53	2,28
49	732	Бточки из филе цыпленка	100	22,30	19,11	29,70	0,20	1,20	390,00	0,19	1,00	14,40	10,40	16,00	12,80	0,90
42	442	Макароные 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
65	932	Компот из кураги (витамин С)	200	1,10	0,00	0,00	0,00	31,50	125,00	0,02	0,85	0,01	41,40	61,65	22,80	0,68
16	698	Устрица с маком	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
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
				49,29	**21,86**	**57,11**	**12,70**	**161,76**	**1371,80**	**1,01**	**31,65**	**14,49**	**223,85**	**369,80**	**148,78**	**38,22**

ОБЕД. Возрастная категория 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные			11	12	13	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
		ПОНЕДЕЛЬНИК														
	6	Салат из св. помидор и огурцов	100	1,12	0,00	15,00	15,00	6,46	165,00	0,06	19,00	0,00	42,00	74,00	17,50	1,00
35	221	Суп картофельный с горохом	250	5,75	1,90	5,35	4,60	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	59,85	104,45	46,53	2,28
26	416	Котлета рубленная (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
13	342	Капуста тушеная	200	4,07	2,80	5,63	1,47	20,80	156,00	0,13	2,60	0,10	73,00	4,70	18,15	0,08
65	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	41,40	61,65	22,80	0,68
79	74	Булочка с изюмом	75	4,70	1,77	2,20	0,00	48,40	231,00	0,10	2,00	0,08	55,10	84,70	18,15	0,81
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
				40,28	**11,27**	**41,74**	**21,47**	**188,27**	**1213,70**	**0,86**	**29,98**	**0,23**	**299,55**	**363,80**	**139,48**	**38,75**
		ВТОРНИК														
		Фрукт	140	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	57,00	0,02	46,66	0,00	46,70	70,00	26,24	17,50
11	216	Суп крестьянский	250	2,64	1,80	6,05	3,20	16,40	126,00	0,11	0,84	0,01	48,99	75,20	33,41	1,10
51	47	Бифстрогонов из гов.	100/75	45,50	13,02	24,08	0,00	12,80	450,00	0,01	0,11	12,11	103,00	131,00	45,00	1,48
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
6	924	Компот из св.яблок	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
		Печенье	50	9,00	0,00	15,60	0,00	80,00	320,00	0,40	0,00	0,00	76,00	114,00	52,00	0,60
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
				69,96	**17,62**	**53,52**	**5,07**	**238,70**	**1430,54**	**0,69**	**51,30**	**12,36**	**468,26**	**532,60**	**191,14**	**53,61**
		СРЕДА														
		Огурец свежий	60	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
2	110	Борщ с картофелем	250	1,80	0,00	8,30	5,60	9,90	121,50	0,06	10,00	0,02	59,14	97,20	24,90	0,88
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	Макароные 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
65	109	Домашняя булочка	100	37,50	0,10	6,60	3,10	37,30	233,20	0,20	0,00	0,03	6,03	8,40	6,10	0,50
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
				78,20	**21,70**	**49,66**	**15,60**	**164,54**	**1213,50**	**0,88**	**50,61**	**74,54**	**396,03**	**440,70**	**121,99**	**37,28**

		ЧЕТВЕРГ														
	ТТК	Яблоко	180	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	57,00	0,02	46,66	0,00	46,70	70,00	26,24	17,50
67	197	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,80	0,00	8,30	5,60	9,90	121,50	0,06	10,00	0,02	59,14	97,20	24,90	0,88
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	8,70	2,80	7,80	1,30	42,60	334,00	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
				43,65	**14,80**	**28,46**	**7,30**	**149,30**	**936,00**	**0,36**	**57,22**	**0,06**	**159,01**	**238,40**	**210,09**	**57,22**
		ПЯТНИЦА														
49	ТТК	Салат "Бурячок"	100	0,52	0,00	7,53	3,70	2,88	82,00	0,01	34,88	0,01	27,26	7,42	0,50	0,30
	272	Суп пюре из бобовых	250	11,90	1,10	4,60	4,09	21,30	174,00	0,09	30,50	0,03	37,10	63,90	27,00	0,77
36	517	Горбуша припущеная с овощами, маслом	115	22,38	6,30	14,94	2,40	0,06	224,00	0,07	0,60	0,40	125,00	177,00	21,00	0,77
44	405	Рис отварной	200	4,80	2,10	6,40	6,40	48,88	272,00	0,04	0,02	0,05	30,90	48,80	21,30	0,92
698	ТТК	Устрица с маком	100	8,10	0,00	3,10	3,10	52,60	275,00	0,20	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
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
				54,90	**9,50**	**37,53**	**20,09**	**186,92**	**1239,50**	**1,01**	**96,43**	**0,99**	**288,26**	**395,12**	**106,35**	**35,57**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720985

Владелец Молочкова Анна Владимировна

Действителен С 25.04.2024 по 25.04.2025