

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

08.08.2023

И.А.И. Молодцова

«Лицей № 7»

Березовский районный автономный округ
Муниципальное образование «Лицей № 7»

ОБЕД. Возрастная категория 7 -11 лет

Первая неделя

Примерное двухдневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд в учебном году 2023-2024гг. при Березовском
муниципальном автономном ОУ "Лицей № 7" им.А.А. Лагуткина

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель,
занимающийся организацией питания

В.Н. Абакумова

И.А.И. Молодцова

Березовский районный автономный округ
Муниципальное образование «Лицей № 7»

№ блю- да по ТК	№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)								Энергети- ческая 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	общие	в т.ч. растительные	в т.ч. сахароза- менители	клетчатка											
																					5	6
1	2	3	4																			
		ПОНЕДЕЛЬНИК																				
		Фрукт	120	2,14			7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00		37,00	10	0,5					
57	208	Суп-пюре с гречками	250/30	2,64	1,80		5,60	16,40	112,00	0,11	0,84	0,01	1,35		48,99	75,20	33,41	1,10				
61	657	Котлета рубленая (говядина 1 кат)	100	14,50	11,80		18,40	9,30	246,00	0,25	0,13	0,010	0,00		18,20	27,30	15,90	1,40				
22	470/1	Картофель отварной	150	2,40	0,80		7,07	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	21,20	94,00	0,01	9,00	0,00	0,01		5,10	7,65	1,95	0,05				
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00		0,48	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00		10,00	7,00	0,45	32,5				
				26,28	14,40		39,05	90,22	813,00	0,52	53,51	0,05	23,36		133,69	199,15	79,21	36,35				
		ВТОРНИК																				
		Огурец свежий	30	0,70	0,00		2,50	4,60	44,00	0,02	13,25	30,00	0,20		38,33	27,50	12,50	0,65				
25	176	Борщ с картофелем, сметаной	250	2,78	1,10		7,22	14,57	134,00	0,06	10,00	0,02	0,90		59,14	97,20	24,90	0,88				
41	562/2	Плов с мясом говядина (1 кат)	350	25,20	14,80		33,20	79,40	724,00	0,23	0,24	0,50	1,75		49,54	84,00	50,02	1,92				
		Печенье	20	4,50	0,00		7,80	40,00	222,00	0,20	0,00	0,00	0,00		38,00	57,00	26,00	0,30				
19	628/1	Чай с/с	200,0	0,20	0,00		0,10	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	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00		10,00	7,00	0,45	32,5				
				36,98	15,9		51,3	175,27	1290	0,546	24,04	30,52	2,85		195,91	273,6	114,77	36,43				

[illegible]

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ОБЕД. Возрастная категория 7 -11 лет

№ блю- да по ТК	№ ре- ц.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергети- ческая 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
		ПОНЕДЕЛЬНИК																			
		Огурец свежий	30	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				
67	197(2)	Рассольник домашний	250/10	2,64	1,80	7,12	3,20	16,40	154,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10				
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	150	5,20	0,00	4,80	0,00	341,10	186,00	0,27	5,40	0,05	0,06	43,20	86,70	30,20	1,06				
		Домашняя булочка	100	4,05	0,10	3,10	3,10	26,30	137,00	0,20	0,00	0,03	0,04	6,03	8,40	6,10	0,50				
	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	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06				
				41,29	21,01	27,48	10,70	459,62	1016,00	0,91	28,75	44,53	5,29	357,55	414,20	118,45	4,41				
		ВТОРНИК																			
29	ТТК	Салат Здоровье	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				
25	176	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2,78	1,10	7,22	5,60	14,57	134,00	0,06	10,00	0,02	0,90	59,14	97,20	24,90	0,88				
33	ТТК	Гуляш из филе цыпленка	100/100	18,70	3,40	15,30	0,00	0,24	239,00	1,40	0,75	2,40	1,80	7,80	36,40	12,00	0,06				
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	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06				
				35,78	7,30	28,45	7,37	132,76	956,00	1,73	21,83	2,75	2,95	130,61	225,00	185,89	7,27				
		СРЕДА																			
		Фрукт	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				
67	197(2)	Суп картофельный с крупой	250/10	2,64	1,80	7,12	3,20	16,40	154,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10				
18	697(2)	Тефтели из говядины с/с	100/75	15,90	13,02	18,80	0,00	15,10	294,00	0,01	0,11	12,11	8,74	103,00	131,00	45,00	1,48				
68	759 (2)	Пюре картофельное	200	1,95	0,84	3,19	3,19	11,72	83,00	0,08	0,00	0,15	0,01	33,30	43,90	22,80	1,60				
	пром.	Компот из св.яблок	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				
	пром.	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	45,00	0,03				
				29,24	18,06	33,59	8,19	128,99	850,00	0,24	48,70	12,41	10,24	352,56	465,80	188,34	22,06				

Первая неделя

№ бл.-да по ТК	№ рецеп.*	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. растительн	общие	в т.ч. растительн											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18				
		ПОНЕДЕЛЬНИК																		
		Фрукт	120	2,14		7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10	0,5				
61	657	Котлета рубленая (говядина 1 кат)	100	14,50	11,80	18,40	0,00	9,30	246,00	0,05	0,25	0,010	18,20	27,30	15,90	1,40				
22	470/1	Картофель отварной	150	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				
	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				
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,5				
				23,64	12,60	33,45	10,00	73,82	701,00	0,21	52,79	0,04	68,70	150,95	55,30	35,75				
		ВТОРНИК																		
		Каша пшеница с маслом 72% ж., молоко 3,2ж	200/10	3,00	0,40	6,90	3,40	15,35	135,00	0,55	0,06	0,00	52,00	79,00	24,50	0,98				
41	562/2	Творожок фас. 100г. 9%ж.	100	16,00	16,00	9,00	0,00	3,00	175,00	0,03	0,30	3,31	74,20	101,00	14,43	0,28				
		Печенье	20	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				
19	628/1	"Агуша" Молоко питьевой стерил., обог. витаминами и йодом, 2,5ж	200,0	5,80	5,80	6,00	0,00	9,40	114,00	0,04	1,20	40,00	242,00	182,00	28,00	0,20				
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,5				
				32,9	22,2	30,18	3,6	89,35	754	0,821	2,11	43,31	416,2	426	93,38	34,26				

№ блю-да по рец.* ТК	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. растительн										
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	
	ПОНЕДЕЛЬНИК															
	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	
22	697 Кура отварная	100	19,10	19,11	7,40	0,20	0,50	145,00	0,19	1,00	14,40	10,40	16,00	12,80	0,90	
7	753 Макароны отварные	150	3,47	0,00	3,20	0,00	227,00	124,00	0,18	3,60	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	190,60	170,40	22,54	0,14	
	23(ТТК Сыр голландский 45% ж.	30	7,80	7,80	13,59	0,00	0,00	108,00	0,02	0,60	-0,09	300,00	153,00	15,00	0,33	
	Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	4,48	0,02	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03	
			37,61	26,91	40,27	11,52	285,82	751,00	0,55	47,71	14,56	556,40	474,40	78,32	2,41	
	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	13,70	19,60	8,30	0,80	
33	ТТК Гуляш из филе цыпленка	100/100	18,70	3,40	15,30	0,00	0,24	239,00	1,40	0,75	2,40	7,80	36,40	12,00	0,06	
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	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	0,90	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	10,00	7,00	0,45	32,50	
			28,80	6,20	20,72	1,54	80,97	649,00	1,64	6,30	2,58	47,67	85,20	152,25	38,05	
	СРЕДА															
	Фрукт (яблоко)	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	
18	697(2) Тефтели с/с из говядины	90/75	15,90	13,02	18,80	0,00	15,10	294,00	0,01	0,11	12,11	103,00	131,00	45,00	1,48	
68	759 (2) Пюре картофельное	150	1,95	0,84	3,19	3,19	11,72	83,00	0,06	0,00	0,01	23,10	34,60	13,25	0,78	
	пром. Компот из св.яблок	200	3,80	2,40	4,00	1,60	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	110,57	130,70	15,89	0,35	
	Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50	
			26,60	16,26	26,47	4,99	112,59	696,00	0,11	47,86	12,26	293,37	373,30	100,83	52,61	

[illegible]

В. Н. Абакумова

Примерное двухдневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд в учебном году 2023-2024гг. при Берез
муниципальном автономном ОУ "Лицей № 7" им.А.А. Лагути

Первая неделя

№ блю- да по ТК	№ ре- ц,*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая 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													
																		5	6	7
1	2	3	4																	
		ПОНЕДЕЛЬНИК																		
		Фрукт	120	2,14		7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	21,00	37,00	10	0,5				
57	208	Суп-пюре с гречками	250/30	2,64	1,80	5,60	3,20	16,40	112,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10			
61	657	Котлета рубленая (говядина 1 кат)	100	14,50	11,80	18,40	0,00	9,30	246,00	0,25	0,13	0,010	0,00	18,20	27,30	15,90	1,40			
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			
2	695(1)	Ватрушка с творогом	75	7,80	4,60	12,75	11,60	29,52	223,00	0,10	0,00	0,00	10,47	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	0,01	5,10	7,65	1,95	0,05			
		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			
				34,08	19,00	51,80	24,80	119,74	1036,00	0,62	53,51	0,05	33,83	162,69	240,15	92,21	36,55			
		ВТОРНИК																		
		Салат "Витаминный"	100	1,12	0,00	14,99	14,99	6,46	165,00	0,06	19,00	100,00	0,66	41,91	55,00	17,50	1,00			
25	176	Борщ с картофелем, сметаной	250	2,78	1,10	7,22	5,60	14,57	134,00	0,06	10,00	0,02	0,90	59,14	97,20	24,90	0,88			
41	562/2	Плов с мясом говядина (1 кат)	350	25,20	14,80	33,20	2,90	79,40	724,00	0,23	0,24	0,50	1,75	49,54	84,00	50,02	1,92			
		Печенье	50	9,00	0,00	15,60	0,00	80,00	320,00	0,40	0,00	0,00	0,00	76,00	114,00	52,00	0,60			
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			
				41,9	15,9	71,59	23,69	217,13	1509	0,786	29,79	100,5	3,31	237,49	358,1	145,77	37,08			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ОБЕД. Возрастная категория 12 лет и старше

№ блю- да по ТК	№ ре- ц.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)								Энергети- ческая 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	общие	в т.ч. растительные	9	10										11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
		ПОНЕДЕЛЬНИК																				
		Огурец свежий	60	1,40	0,00	5,00	5,00	9,20	88,00	0,04	26,50	60,00	0,40	76,66	55,00	25,00	1,30					
67	197(2)	Рассольник домашний	250/10	2,64	1,80	7,12	3,20	16,40	154,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10					
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	150	5,20	0,00	4,80	0,00	341,10	186,00	0,27	5,40	0,05	0,06	43,20	86,70	30,20	1,06					
		Домашняя булочка	100	4,05	0,10	3,10	3,10	26,30	137,00	0,20	0,00	0,03	0,04	6,03	8,40	6,10	0,50					
	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	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06					
				41,99	21,01	29,98	13,20	464,22	1060,00	0,93	42,00	74,53	5,49	395,88	441,70	130,95	5,06					
		ВТОРНИК																				
29	ТТК	Салат Здоровые	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					
25	176	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2,78	1,10	7,22	5,60	14,57	134,00	0,06	10,00	0,02	0,90	59,14	97,20	24,90	0,88					
33	ТТК	Гуляш из филе цыпленка	100/100	18,70	3,40	15,30	0,00	0,24	239,00	1,40	0,75	2,40	1,80	7,80	36,40	12,00	0,06					
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	Молоко для дет. питания 2,5%ж	200	5,80	5,80	5,00	1,14	8,40	150,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20					
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06					
				41,38	13,10	33,35	8,51	126,06	1048,00	1,73	22,43	42,75	2,95	377,71	408,10	212,99	7,29					
		СРЕДА																				
		Фрукт	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					
67	197(2)	Суп картофельный с крупой	250/10	2,64	1,80	7,12	3,20	16,40	154,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10					
18	697(2)	Тефтели из говядины с/с	100/75	15,90	13,02	18,80	0,00	15,10	294,00	0,01	0,11	12,11	8,74	103,00	131,00	45,00	1,48					
68	759 (2)	Пюре картофельное	200	1,95	0,84	3,19	3,19	11,72	83,00	0,08	0,00	0,15	0,01	33,30	43,90	22,80	1,60					
	пром.	Компот из св.яблок	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					
		Печенье	50	9,00	0,00	15,60	0,00	80,00	320,00	0,40	0,00	0,00	0,00	76,00	114,00	52,00	0,60					
	пром.	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	45,00	0,03					
				38,24	18,06	49,19	8,19	208,99	1170,00	0,64	48,70	12,41	10,24	428,56	579,80	240,34	22,66					

