

Утверждено: Директор ООО "Фабрика вкуса"
В.В.Парлюк

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена на 2023-2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины							
			Б	Ж	У	ЭЦ			Са	Mg	P	Fe	A, мг	P _Э ,мкг	T _Э ,мг	B ₁ ,мг	C,мг	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P _Э ,мкг	T _Э ,мг	B ₁ ,мг	C,мг
Неделя 1 день 1																										
ттк 245	Овощная подфарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35											
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,64	135,25	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65											
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	149,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2											
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0											
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18											
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0											
	Итого		26,08	27,76	110,36	705,18	96,47	165,77	653,89	8,61	18,58	391,65	6,96	0,60	13,38											
Неделя 1 день 2																										
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A, мг	P _Э ,мкг	T _Э ,мг	B ₁ ,мг	C,мг											
ттк 245	Овощная подфарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35											
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92											
394/94	Жаркое из мяса с овощами с кукурузой	200	12,11	14,18	36,02	313,24	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93											
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32											
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0											
	Итого		24,45	23,93	109,13	723,50	102,42	78,77	176,52	3,86	3,65	353,83	7,14	0,19	15,52											
Неделя 1 день 3																										
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A, мг	P _Э ,мкг	T _Э ,мг	B ₁ ,мг	C,мг											
ттк 245	Овощная подфарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35											
120/1994	Пи из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	17,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12											
492/2004	Плов из филе кури с кукурузой	200	15,06	18,06	39,70	318,85	15	31	84,8	0,77	0	208	3,27	0,04	1,43											
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	0											
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0											
	Итого		24,36	25,99	101,77	706,05	73,15	77,26	204,20	3,71	3,82	503,11	5,22	0,48	19,90											

		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 4															
тгк 451	Солянка с филе курицы со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
50/2003	Колбета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,30	5,47	33,22	200,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого			27,47	26,29	102,83	770,60	102,76	100,01	604,60	6,87	32,80	409,06	5,96	0,44	5,76
Неделя 1 день 5															
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,50	8,50	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	50/50	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			25,32	25,79	103,27	745,88	87,26	88,96	547,27	5,11	26,19	206,43	5,21	0,42	20,23
Неделя 2 день 1															
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
138/94	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,64	118,25	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
401/1994	Углаш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	6,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого			27,19	23,64	112,63	807,88	115,06	204,40	518,75	10,39	17,00	392,95	5,18	0,56	6,42
Неделя 2 день 2															
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
тгк 410	Тертлеги из мяса с отрубями с соусом	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			25,33	26,91	122,62	774,08	79,63	84,75	321,74	3,92	51,52	231,07	3,12	0,21	10,04

		Неделя 2 день 3													
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
64/2003	Колбаска "Витаминная" из филе кури	100	8,51	9,90	7,43	150,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		23,78	23,43	109,61	747,63	85,40	55,35	189,12	3,92	37,12	300,14	4,35	0,53	50,14
		Неделя 2 день 4													
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
гтк 245	Овощная поджаривовка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
гтк 263	Компот из яблод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		25,22	25,79	114,56	736,01	138,21	105,49	344,19	4,91	27,50	976,28	6,16	0,24	15,53
		Неделя 2 день 5													
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
129/1994	Расоольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	5,50	8,10	18,64	130,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		26	27,58	114,17	751,61	103,27	90,60	363,97	4,06	91,55	366,74	4,13	0,38	17,50
	Итого за 10 дней		254,89	257,11	1100,95	7468,41	983,63	1051,36	3924,25	55,36	309,73	4131,26	53,43	4,05	174,42
	Итого за один день		25,49	25,71	110,10	746,84	98,36	105,14	392,43	5,54	30,97	413	5,34	0,41	17,44