

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг					
Неделя 1 день 1																			
Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07					
Каши вязкая Ассорти (1 речка, рис) с м/сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18					
Какао с молоком	200	3,74	3,34	17,81	133,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10					
Итого		15,73	19,60	73,34	526,92	314,74	50,24	308,96	4,14	90,68	129,84	0,80	0,19	10,77					
Неделя 1 день 2																			
Овощная поджаривовка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг					
50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	0	5	0,05	0,02	4,9					
200	12,11	14,18	36,02	313,24	14,25	7,44	19,2	0,4	0,03	0,13	0	0	0,3	20					
200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0	0,25	0,35	0,05	0					
Итого		16,16	15,40	75,95	505,70	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83					
Неделя 1 день 3																			
Овощная поджаривовка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг					
30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	0	39,9	0,21	0,02	7,35					
200	15,06	18,06	39,70	318,85	15	31	84,8	0,77	0	0	208	3,27	0,04	1,43					
200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0	0,3	39					
30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0	0,25	0,35	0,05	0					
Итого		19,01	18,61	76,29	497,99	32,27	49,77	131,94	2,21	0,13	248,15	3,83	0,41	47,78					
Неделя 1 день 4																			
Каши молочная "Дружба" с маслом сл.	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг					
150/5	10,12	5,89	28,35	185,24	106,21	23,68	210,79	0,61	27,87	51,76	0,72	0,11	0,39						
80/20	5,44	10,45	15,36	221,80	150	21,62	304,15	0,8	112,1	128,4	1,51	0,08	0,26						
200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0						
30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0	0,25	0,35	0,05						
Итого		19,27	16,85	75,88	560,36	265,25	57,05	554,44	2,42	139,97	180,41	2,58	0,24	0,65					

Неделя 1 день 5															
гтк 467	Азу из мяса по - домашнему	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		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
гтк 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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			17,80	17,15	69,08	521,39	56,54	64,84	494,14	3,99	22,50	30,25	3,20	0,34	9,28
Неделя 2 день 1															
3/2004	Бутерброд с сыром	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
25/7/199	Каша пшеница молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
4	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
630/1994	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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого			18,43	15,80	82,05	532,97	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
Неделя 2 день 2															
гтк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		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
гтк 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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	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
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			17,61	17,90	79,79	524,53	30,40	54,35	277,22	2,94	47,87	53,87	1,09	0,16	2,42
Неделя 2 день 3															
64/2003	Колбаска "Витаминная" из филе курды	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		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	30	1,98	0,19	14,02	67,17	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			17,44	15,86	76,12	505,99	44,52	27,86	116,86	2,42	33,43	45,18	2,96	0,46	39,02
Неделя 2 день 4															
27/7/99	Каша молочная рисовая с маслом сл	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,045	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
гтк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	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			18,15	17,53	80,83	585,50	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20	1,03

	Неделя 2 день 5																				
43/2003	Суфле "Рыбка"	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
472/1994	Картофельное пюре	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						
628/1994	Чай с сахаром	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						
	Хлеб ржаной	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0						
	Батон с отрубями	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						
		25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
			18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75						
	Итого за 10 дней		177,72	173,25	756,39	5243,69	1590,43	515,88	3106,33	31,50	753,05	1309,46	22,14	2,98	154,40						
	Итого за один день		17,77	17,33	75,64	524,37	159,04	51,59	310,63	3,15	75,31	130,95	2,21	0,30	15,44						