

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на 2023-2024 учебный год (род. плата)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг			
<b>Неделя 1 день 1</b>																		
1/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,20	0,55	5,17	14,17	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07			
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2			
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	149,03	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	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			
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	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			
<b>Итого</b>			<b>20,76</b>	<b>23,60</b>	<b>80,07</b>	<b>564,01</b>	<b>140,94</b>	<b>127,05</b>	<b>606,00</b>	<b>6,48</b>	<b>83,30</b>	<b>111,15</b>	<b>4,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>			
<b>Неделя 1 день 2</b>																		
Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг				
ггк 245	Овощная поджаривка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9			
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93			
591/1994	Кисель на плодах, или ягодах, экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0,03	0,13	0	0	0	0,3	20			
-	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			
<b>Итого</b>			<b>23,83</b>	<b>20,24</b>	<b>104,30</b>	<b>639,85</b>	<b>79,01</b>	<b>37,81</b>	<b>118,78</b>	<b>2,68</b>	<b>0,13</b>	<b>27,90</b>	<b>3,91</b>	<b>0,43</b>	<b>26,83</b>			
<b>Неделя 1 день 3</b>																		
Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг				
ггк 245	Овощная поджаривка	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			
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250	17,82	22,06	49,70	398,62	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,09	0,05	1,78			
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			
<b>Итого</b>			<b>21,77</b>	<b>22,61</b>	<b>86,29</b>	<b>577,76</b>	<b>36,02</b>	<b>57,52</b>	<b>153,14</b>	<b>2,40</b>	<b>0,13</b>	<b>300</b>	<b>4,65</b>	<b>0,42</b>	<b>48,13</b>			
<b>Неделя 1 день 4</b>																		
Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг				
ггк 245	Овощная поджаривка	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			
50/2003	Котлета 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	180	6,36	6,56	39,86	214,12	14,96	8,74	57,91	0,89	12,96	24,3	1,15	0,09	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 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			
<b>Итого</b>			<b>20,99</b>	<b>19,13</b>	<b>83,55</b>	<b>612,06</b>	<b>51,02</b>	<b>49,47</b>	<b>493,55</b>	<b>4,86</b>	<b>12,96</b>	<b>64,54</b>	<b>4,69</b>	<b>0,36</b>	<b>7,55</b>			

		<b>Неделя 1 день 5</b>													
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
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	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 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
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>19,75</b>	<b>84,57</b>	<b>614</b>	<b>63,67</b>	<b>70,93</b>	<b>515,05</b>	<b>4,21</b>	<b>27,00</b>	<b>36,26</b>	<b>3,21</b>	<b>0,34</b>	<b>10,37</b>
		<b>Неделя 2 день 1</b>													
тгк 245	Овощная подфарнировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
401/1994	Гуляш из мяса	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
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	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
628/1994	Чай с сахаром	180	7,89	6,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>8,35</b>	<b>48,35</b>	<b>11,75</b>	<b>39,5</b>	<b>0,98</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
		<b>Неделя 2 день 2</b>													
тгк 245	Овощная подфарнировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк 420	Чай лимонный	250	18,13	18,72	56,02	399,05	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого</b>		<b>22,30</b>	<b>19,97</b>	<b>87,39</b>	<b>560,84</b>	<b>36,51</b>	<b>26,64</b>	<b>80,31</b>	<b>1,74</b>	<b>0,00</b>	<b>27,75</b>	<b>3,57</b>	<b>0,09</b>	<b>7,64</b>
		<b>Неделя 2 день 3</b>													
тгк 245	Овощная подфарнировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том с овощ	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
469/1994	Макаронные изделия отварные	100	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
705/2004	Напиток из шиповника	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	3,9
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>8,35</b>	<b>48,35</b>	<b>11,75</b>	<b>39,5</b>	<b>0,98</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
		<b>Неделя 2 день 4</b>													
1/2004	Бутерброд с сыром	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
тгк 360	Пилов из мяса с томатом с куркумой	15/15	1,20	0,55	5,17	14,17	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
628/1994	Чай с сахаром	250	12,50	17,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
-	Батон с отрубями	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>3,30</b>	<b>0,60</b>	<b>16,70</b>	<b>96,69</b>	<b>17,5</b>	<b>23,5</b>	<b>79</b>	<b>1,95</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>19,68</b>	<b>89,93</b>	<b>555,85</b>	<b>146,42</b>	<b>82,45</b>	<b>373,87</b>	<b>4,80</b>	<b>61,00</b>	<b>669,30</b>	<b>6,25</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>

	Неделя 2 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
тгк 230	Террегли "Ёжики" из мяса в соусе смет с том	100/50	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 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
	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
	<b>Итого</b>		<b>19,80</b>	<b>21,46</b>	<b>80,53</b>	<b>598,71</b>	<b>72,65</b>	<b>70,88</b>	<b>369,92</b>	<b>4,17</b>	<b>68,08</b>	<b>82,34</b>	<b>1,19</b>	<b>0,28</b>	<b>10,37</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>212,71</b>	<b>203,41</b>	<b>857,99</b>	<b>5897,84</b>	<b>716,63</b>	<b>713,12</b>	<b>3203,01</b>	<b>41,51</b>	<b>289,89</b>	<b>1589,06</b>	<b>37,14</b>	<b>3,28</b>	<b>164,96</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>21,27</b>	<b>20,34</b>	<b>85,80</b>	<b>589,78</b>	<b>71,66</b>	<b>71,31</b>	<b>320,30</b>	<b>4,15</b>	<b>28,99</b>	<b>158,91</b>	<b>3,71</b>	<b>0,33</b>	<b>16,50</b>