

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "Обед" для детей 12 лет и старше на 2023-2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углево-			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	ды, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг			
<b>Неделя 1 день 1</b>																		
тгк 245	Овощная подварниковка	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	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,5	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			
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0			
тгк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0			
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
	<b>Итого</b>		<b>30,11</b>	<b>30,22</b>	<b>139,79</b>	<b>860,11</b>	<b>123,10</b>	<b>199,19</b>	<b>723,56</b>	<b>12,21</b>	<b>22,30</b>	<b>403,91</b>	<b>7,58</b>	<b>0,69</b>	<b>23,38</b>			
<b>Неделя 1 день 2</b>																		
тгк 245	Овощная подварниковка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг			
110/1994	Борщ со сметаной	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			
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02			
тгк 263	Компот из ягод	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	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 ржаной	50	4,00	1,74	23,50	131,26	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>8,75</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>31,72</b>	<b>31,03</b>	<b>138,33</b>	<b>863,84</b>	<b>101,52</b>	<b>70,20</b>	<b>139,69</b>	<b>3,21</b>	<b>4,59</b>	<b>393,91</b>	<b>7,23</b>	<b>0,16</b>	<b>20,62</b>			
<b>Неделя 1 день 3</b>																		
тгк 245	Овощная подварниковка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг			
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	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			
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56			
705/2004	Напиток из шиповника	250	17,82	22,06	49,70	398,62	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,09	0,05	1,78			
-	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	39			
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого</b>	<b>50</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>26,66</b>	<b>27,19</b>	<b>110,47</b>	<b>853,56</b>	<b>85,46</b>	<b>86,98</b>	<b>230,84</b>	<b>3,95</b>	<b>4,72</b>	<b>603,94</b>	<b>6,22</b>	<b>0,49</b>	<b>61,24</b>			

		<b>Неделя 1 день 4</b>													
ТТК	Овощная полдариновка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ТТК 245	Овощная полдариновка	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
ТТК 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
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
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
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	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>32,07</b>	<b>30,96</b>	<b>121,94</b>	<b>873,25</b>	<b>112,63</b>	<b>111,93</b>	<b>634,76</b>	<b>7,39</b>	<b>40,46</b>	<b>439,71</b>	<b>6,34</b>	<b>0,47</b>	<b>11,97</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А,мг</b>	<b>РЭ</b>	<b>ТЭ</b>	<b>В1</b>	<b>С,мг</b>
ТТК 245	Овощная полдариновка	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
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
ТТК 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	125,5	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ТТК 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 крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>28,25</b>	<b>28,79</b>	<b>121,11</b>	<b>852,79</b>	<b>103,37</b>	<b>103,92</b>	<b>585,21</b>	<b>5,68</b>	<b>31,59</b>	<b>281,35</b>	<b>5,83</b>	<b>0,44</b>	<b>28,32</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А,мг</b>	<b>РЭ</b>	<b>ТЭ</b>	<b>В1</b>	<b>С,мг</b>
ТТК 245	Овощная полдариновка	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	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,5	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,7	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
ТТК 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	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
	<b>Итого</b>		<b>30,94</b>	<b>24,78</b>	<b>122,63</b>	<b>862,41</b>	<b>121,78</b>	<b>230,55</b>	<b>556,01</b>	<b>11,35</b>	<b>17,00</b>	<b>433,06</b>	<b>5,47</b>	<b>0,62</b>	<b>13,77</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А,мг</b>	<b>РЭ</b>	<b>ТЭ</b>	<b>В1</b>	<b>С,мг</b>
ТТК 245	Овощная полдариновка	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	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
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
ТТК 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	223,90	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>30,80</b>	<b>31</b>	<b>135,67</b>	<b>937,88</b>	<b>84,49</b>	<b>58,65</b>	<b>113,53</b>	<b>2,97</b>	<b>4,59</b>	<b>280,08</b>	<b>6,19</b>	<b>0,15</b>	<b>22,00</b>

