

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак+обед" для детей ВВЗ 12 лет и старше на 2023-2024 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	В1, мг	C, мг			
Неделя 1 день 1																		
Завтрак																		
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12			
19/4	Каша вязкая Ассорти (греча, рис) с м/сл.	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51			
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	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	0,03	10			
Итого за 'Завтрак'			19,29	23,37	94,81	669,39	436,20	76,45	493,89	4,05	123,87	180,25	1,33	0,17	11,15			
Обед																		
тгк 245	Овощная подгарнировка	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	107,48	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			
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24			
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			
-	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 за 'Обед'			28,96	30,84	120,04	816,00	116,47	151,83	694,01	8,94	18,00	382,58	7,20	0,68	20,62			
Итого			48,25	54,21	214,85	1485,39	552,67	228,28	1187,90	12,99	141,87	562,83	8,53	0,85	31,77			
Неделя 1 день 2																		
Завтрак																		
тгк 245	Овощная подгарнировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ	TЭ	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			
591/1994	Кисель на шлодов. или ягодн. экстрактах	250	15,13	17,72	46,02	399,05	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93			
-	Батон с отрубями	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20			
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Завтрак'			1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0			
Обед			21,18	19,81	97,70	657,14	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83			
тгк 245	Овощная подгарнировка	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			
тгк 466	Чиполлетти пикантные	100	10,89	11,57	9,74	216,17	17,3	24,5	157,01	1	17	22,5	0,48	0,05	1			

468/1994	Горох отварной	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
тгк 263	Компот из ябл	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 за 'Обед'		31,40	29,98	132,41	921,39	200,26	158,17	434,00	7,48	21,59	705,66	7,06	0,41	45,25
	Итого		52,58	49,79	230	1578,53	270,52	184,23	513,28	9,19	21,72	733,31	10,62	0,80	72,08
	Неделя 1 день 3														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 245	Овощная подгарировка	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
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
	Итого за 'Завтрак'		21,85	22,60	86,40	577,94	43,16	58,51	166,08	2,44	0,13	265,25	4,49	0,42	45,68
тгк 245	Овощная подгарировка	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	250/10	5,62	7,37	21,41	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	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
-	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
-	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 за 'Обед'		27,62	27,60	123,88	868,44	126,41	94,45	265,39	5,57	4,59	365,01	4,76	0,30	34,61
	Итого		49,47	50,20	210,28	1446,38	169,57	152,96	431,47	8,01	4,72	630,26	9,25	0,72	80,29
	Неделя 1 день 4														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52
297/1994	Запеканка из творога с молоком стлщ.	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
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
	Итого за 'Завтрак'		21,43	18,55	84,27	615	300,65	64,94	624,70	2,62	149,26	197,65	2,82	0,27	0,78
тгк 245	Овощная подгарировка	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
тгк 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

309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
ТТК 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
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	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед'		29,83	27,59	121,29	826,64	207,54	139,54	390,36	7,24	92,86	878,13	5,57	0,35	62,08
	Итого		51,26	46,14	205,56	1441,97	508,19	204,48	1015,06	9,86	242,12	1075,78	8,39	0,62	62,86
	Неделя 1 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ	Тэ	В1	С,мг
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	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ТТК 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		18,82	18,88	84,42	596,58	79,67	79,93	526,05	6,41	27,00	41,26	3,41	0,37	20,37
	Обед														
ТТК 245	Овощная подгарнировка	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
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
25/8	Виточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10	7,53	30	89,5	0,6	18	20,25	0,3	0,04	0
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	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 за 'Обед'		28,29	27,85	134,27	890,77	86,96	122,83	630,74	6,97	22,59	279,33	6,68	0,44	21,41
	Итого		47,11	46,73	218,69	1487,36	166,63	202,76	1156,79	13,38	49,59	320,59	10,09	0,81	41,78
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ	Тэ	В1	С,мг
3/2004	Бульброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшеничная 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
630/1994	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
-	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 за 'Завтрак'		19,19	22,55	82,18	606,42	425,36	54,92	415,72	4,71	118,59	157,16	0,92	0,30	10,88

-	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 за 'Завтрак'		20,70	18,51	87,24	558,94	149,02	34,82	179,86	2,67	94,43	113,98	3,40	0,46	39,09
	Обед														
тгк 245	Овощная поджаренная	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
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	6,35	8,30	29,20	230,00	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	212,00	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
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	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 за 'Обед'		29	28,67	128,20	866,45	100,29	158,07	606,53	7,64	26,91	464,76	5,86	0,45	21,63
	Итого		49,53	47,18	215,44	1425,39	249,31	192,89	786,39	10,31	121,34	578,74	9,26	0,91	60,72
	Неделя 2 день 4	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ	Тэ	В1	С,мг
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	5,72	5,25	36,45	224,51	96,2	31,8	129	0,6	65,9	39,38	0,23	0,06	0,4
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
тгк/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 за 'Завтрак'		19,58	18,85	89,95	641,63	323,64	73,75	474,20	4,22	271,90	386,83	1,31	0,21	1,13
	Обед														
тгк 245	Овощная поджаренная	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	7,86	15,58	17,59	168,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	10,60	7,90	7,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2
482/1994	Капустя тушеная	180	4,20	7,87	32,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
тгк 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
-	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
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед'		29,88	32,26	126,36	824,46	286,32	164,98	413,01	8,03	69,02	941,57	8,10	0,40	62,33
	Итого		49,46	51,11	216,31	1466,09	609,96	238,73	887,21	12,25	340,92	1328,40	9,41	0,61	63,46
	Неделя 2 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ	Тэ	В1	С,мг
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	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
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			20,39	20,58	79,15	557,21	86,48	83,75	359,25	4,11	92,36	115,21	2,42	0,34	0	6,84				
тгк 245	Овощная подпарнировка	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					
129/1994	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12					
401/1994	Уляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45					
тгк 286	Овощи припущенные со смесью замор овоц.	180	6,38	8,80	27,12	188,28	48,63	48,63	78,93	1,26	37,17	1904	0,57	0,08	18,9					
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					
-	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					
			27,11	27,99	129,47	853,81	123,65	127,27	402,34	7,08	58,76	2286,88	4,52	0,34	42,97					
			47,50	48,57	208,62	1411,03	210,13	211,02	761,59	11,19	151,12	2402,09	6,94	0,68	49,81					
	Итого за 10 дней		495,00	497,99	2157,60	14638,11	3465	1940	8077,96	114	1246,5	8686,6	91,01	7,2	604					
	Итого за один день		49,50	49,80	215,76	1463,81	346,50	193,99	807,80	11,39	124,65	868,66	9,10	0,72	60,40					