

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак" для детей 12 лет и старше I 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	Б	Ж			У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг			
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 отрубьями	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 отрубьями	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							
	Итого		20,76	23,60	80,07	564,01	140,94	127,05	606,00	6,48	83,30	111,15	4,18	0,38	0,27							
	Неделя 1 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг							
гк 245	Овощная подфарнировка	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	0,03	0,13	0	0	0,3	20							
-	Батон с отрубьями	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		23,83	20,24	104,30	639,85	79,01	37,81	118,78	2,68	0,13	27,90	3,91	0,43	26,83							
	Неделя 1 день 3	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг							
гк 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							
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		21,77	22,61	86,29	577,76	36,02	57,52	153,14	2,40	0,13	300	4,65	0,42	48,13							
	Неделя 1 день 4	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг							
гк 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							
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							
	Итого		20,99	19,13	83,55	612,06	51,02	49,47	493,55	4,86	12,96	64,54	4,69	0,36	7,55							

Неделя 1 день 5															
ТТК	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A.Mr	PЭ	ТЭ	В1	C.Mr
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 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
	Итого		20	19,75	84,57	614	63,67	70,93	515,05	4,21	27,00	36,26	3,21	0,34	10,37
Неделя 2 день 1															
ТТК 245	Овощная подгарировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A.Mr	PЭ	ТЭ	В1	C.Mr
401/1994	Гуляши 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	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	177,7	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
	Итого		25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,05	7,80
Неделя 2 день 2															
ТТК 245	Овощная подгарировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A.Mr	PЭ	ТЭ	В1	C.Mr
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
ТТК 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	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 ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,05	7,64
Неделя 2 день 3															
ТТК 245	Овощная подгарировка	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A.Mr	PЭ	ТЭ	В1	C.Mr
ТТК 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	50/50	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	39
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,05	7,64
Неделя 2 день 4															
1/2004	Бутерброд с сыром	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A.Mr	PЭ	ТЭ	В1	C.Mr
ТТК 360	Плов 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	231,9	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
	Итого		50	3,30	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		19,08	19,68	89,93	555,85	146,42	82,45	373,87	4,80	61,00	669,30	6,25	0,18	1,27

		Неделя 2 день 5													
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	C,мг
тгк 230	Тфтели "Эжкики" из мяса в соусе смет с том	100/50	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,9	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	125,5	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
	Итого за 10 дней	19,80	21,46	80,53	598,71	72,65	70,88	369,92	4,17	68,08	82,34	1,19	0,28	10,37	165
	Итого за один день	212,71	203,41	857,99	5897,84	716,63	713,12	3203	41,51	289,89	1589,06	37,14	3,28	165	165
			21,27	20,34	85,80	589,78	71,66	71,31	320,30	4,15	28,99	158,91	3,71	0,33	16,50