

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 9

С.Ю.Орехова

Примерное двухнедельное меню с 01.09. 2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2025-2026 учебный год

Примерное двухнедельное меню с 01.05. 2023 завтрак для детей 7-11 лет 1 ребенка на 2023 год															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
Завтрак															
3/2004	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
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
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0
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
-	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		24,35	34,54	87,59	641,01	265,40	150,35	698,92	9,12	91,58	131,26	4,32	0,42	10,79
Неделя 1 день 2															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак															
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	12,11	14,18	36,02	313,24	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	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	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		15,76	15,35	74,72	497,90	59,00	19,19	58,70	1,41	0,13	22,65	3,51	0,37	21,93
Неделя 1 день 3															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак															
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
тгк 395	Рис припущенный с куркумой с овощами	150	3,63	3,17	38,25	196,75	6,28	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,03	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	15	0,99	0,09	7,10	33,58	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		20,09	22,43	76,72	553,49	38,18	76,64	220,10	2,64	15,13	277,13	4,68	0,43	40,78
Неделя 1 день 4															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак															
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
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	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак														
тتك 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
тتك 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	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
тتك 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	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,09	7,10	33,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		17,16	17,16	79,76	566,33	65,81	74,55	505,92	4,60	22,50	72,82	3,46	0,37	18,97
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак														
401/1994	Гуляш из мяса	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
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,31	28,75	173,42	13	101,33	148,1	3,48	0	1,06	0,42	0,19	0
тتك 630	Чай с молоком Школьник	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 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		24,41	20,53	86,86	663,98	169,44	154,96	439,31	9,04	37,00	50,81	1,45	0,35	10,97
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак														
тتك 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
тتك 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
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
тتك 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	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		18,08	16,49	61,37	510,36	68,11	73,17	309,79	3,43	39,50	92,81	1,26	0,26	14,61

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак															
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	
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	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	
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		20,00	17,38	77,55	540,78	45,50	32,06	113,07	2,41	20,29	219,04	4,01	0,46	47,18	
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак															
3/2004	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	
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96	
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	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
	Итого		23,21	27,03	95,65	670,42	148,34	69,05	299,50	5,49	61,00	554,05	5,08	0,15	11,03	
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак															
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	
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	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	
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	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		19	18,67	84,90	563,10	81,83	76,20	311,65	3,56	87,86	151,62	2,33	0,33	16,25	
	Итого за 10 дней		202,56	208,71	808,67	5819,42	992,63	775,64	3450,51	46,56	387,95	1636,73	34,79	3,50	200,06	
	Итого за один день		20,26	20,87	80,87	581,94	99,26	77,56	345,05	4,66	38,80	164	3,48	0,35	20,01	