

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед" для детей 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 9

С.Ю.Орехова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Неделя 1 день 1														
	Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка	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
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	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
ттк 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	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		27	28,36	122,07	822,30	121,49	188,43	697,00	11,28	22,30	368,76	7,07	0,65	20,93
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Обед														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
110/1994	Борщ со сметаной	250/10	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
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		33,98	35,20	135,98	882,24	252,07	52,62	194,89	2,44	36,22	273,11	5,98	0,42	33,06
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	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
120/1994	Щи 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
ттк 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
ттк 395	Рис припущенный с куркумой с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	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		27,75	30,60	113,83	864,05	85,63	107,19	283,41	3,67	22,72	637,25	6,23	0,50	63,69
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	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
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
	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		28,91	29,13	116,08	812,04	121,26	111,14	608,81	8,71	40,46	457,76	6,26	0,47	24,42
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	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
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
	Итого		28	28,81	121,48	855,33	104,75	105,88	587,76	5,77	31,59	294,65	5,90	0,45	30,77
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	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
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	9,74	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	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
	Итого		30,94	25	116,63	862,41	121,78	230,55	556,01	11,35	17,00	433,06	5,47	0,62	13,77
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг

	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная поджарнировка	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	1	17	22,5	0,48	0,05	1
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 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	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		27,28	29,21	114	821,45	130,36	112,26	376,86	4,92	48,59	316,25	3,73	0,32	27,61
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	<u>Обед</u>														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
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
тгк 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	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
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		32,69	31,88	123,95	908,51	234,04	55,56	236,38	3,07	56,40	533,22	5,16	0,48	53,84
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная поджарнировка	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
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	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
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
	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		27,40	34,81	125,03	816,76	168,29	136,89	440,56	8,62	27,50	1101,53	7,73	0,33	25,77
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная поджарнировка	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	Рассольник "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
43/2003	Сүфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,7	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	125,5	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 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		24,63	27,87	131,23	822,30	135,96	116,56	418,15	6,93	96,95	479,85	5,04	0,45	40,46
	Итого за 10 дней		288,46	300,65	1219,78	8467,38	1475,6	1217,1	4400	66,76	399,73	4895,44	58,57	4,69	334,3
	Итого за один день		28,85	30,07	121,98	846,74	147,56	121,71	439,98	6,68	39,97	489,54	5,86	0,47	33,43