

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 9

Начальник отдела

С.Ю.Орехова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2024-2025 учебный год

Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
					Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Неделя 1 день 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,7	61	68,8	0,44	0	0,07
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
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
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
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
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>24,35</b>	<b>34,54</b>	<b>87,59</b>	<b>641,01</b>	<b>265,40</b>	<b>150,35</b>	<b>698,92</b>	<b>9,12</b>	<b>91,58</b>	<b>131,26</b>	<b>4,32</b>	<b>0,42</b>	<b>10,79</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
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
200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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>15,76</b>	<b>15,35</b>	<b>74,72</b>	<b>497,90</b>	<b>59,00</b>	<b>19,19</b>	<b>58,70</b>	<b>1,41</b>	<b>0,13</b>	<b>22,65</b>	<b>3,51</b>	<b>0,37</b>	<b>21,93</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
100	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
150	3,63	3,17	38,25	196,75	6,28	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,03	0
200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
15	0,99	0,09	7,10	33,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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>20,09</b>	<b>22,43</b>	<b>76,72</b>	<b>553,49</b>	<b>38,18</b>	<b>76,64</b>	<b>220,10</b>	<b>2,64</b>	<b>15,13</b>	<b>277,13</b>	<b>4,68</b>	<b>0,43</b>	<b>40,78</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
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
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

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
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
<b>Итого</b>		<b>20,99</b>	<b>19,13</b>	<b>83,55</b>	<b>612,06</b>	<b>51,02</b>	<b>49,47</b>	<b>493,55</b>	<b>4,86</b>	<b>12,96</b>	<b>64,54</b>	<b>4,69</b>	<b>0,36</b>	<b>7,55</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
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
<b>Итого</b>		<b>17,16</b>	<b>17,16</b>	<b>79,76</b>	<b>566,33</b>	<b>65,81</b>	<b>74,55</b>	<b>505,92</b>	<b>4,60</b>	<b>22,50</b>	<b>72,82</b>	<b>3,46</b>	<b>0,37</b>	<b>18,97</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
<b>Итого</b>		<b>24,41</b>	<b>20,53</b>	<b>86,86</b>	<b>663,98</b>	<b>169,44</b>	<b>154,96</b>	<b>439,31</b>	<b>9,04</b>	<b>37,00</b>	<b>50,81</b>	<b>1,45</b>	<b>0,35</b>	<b>10,97</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
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
<b>Итого</b>		<b>18,08</b>	<b>16,49</b>	<b>61,37</b>	<b>510,36</b>	<b>68,11</b>	<b>73,17</b>	<b>309,79</b>	<b>3,43</b>	<b>39,50</b>	<b>92,81</b>	<b>1,26</b>	<b>0,26</b>	<b>14,61</b>

Неделя 2 день 3		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<u>Завтрак</u>															
	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
	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
	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
	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
	<b>Итого</b>		<b>20,00</b>	<b>17,38</b>	<b>77,55</b>	<b>540,78</b>	<b>45,50</b>	<b>32,06</b>	<b>113,07</b>	<b>2,41</b>	<b>20,29</b>	<b>219,04</b>	<b>4,01</b>	<b>0,46</b>	<b>47,18</b>
Неделя 2 день 4		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe <td>A, мг</td> <td>РЭ</td> <td>ТЭ, мг</td> <td>В1, мг</td> <td>С, мг</td>	A, мг	РЭ	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<u>Завтрак</u>															
	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
	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
	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
	<b>Итого</b>		<b>23,21</b>	<b>27,03</b>	<b>95,65</b>	<b>670,42</b>	<b>148,34</b>	<b>69,05</b>	<b>299,50</b>	<b>5,49</b>	<b>61,00</b>	<b>554,05</b>	<b>5,08</b>	<b>0,15</b>	<b>11,03</b>
Неделя 2 день 5		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe <td>A, мг</td> <td>РЭ</td> <td>ТЭ, мг</td> <td>В1, мг</td> <td>С, мг</td>	A, мг	РЭ	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<u>Завтрак</u>															
	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
	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
	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
	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
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>18,67</b>	<b>84,90</b>	<b>563,10</b>	<b>81,83</b>	<b>76,20</b>	<b>311,65</b>	<b>3,56</b>	<b>87,86</b>	<b>151,62</b>	<b>2,33</b>	<b>0,33</b>	<b>16,25</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>202,56</b>	<b>208,71</b>	<b>808,67</b>	<b>5819,42</b>	<b>992,63</b>	<b>775,64</b>	<b>3450,51</b>	<b>46,56</b>	<b>387,95</b>	<b>1636,73</b>	<b>34,79</b>	<b>3,50</b>	<b>200,06</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>20,26</b>	<b>20,87</b>	<b>80,87</b>	<b>581,94</b>	<b>99,26</b>	<b>77,56</b>	<b>345,05</b>	<b>4,66</b>	<b>38,80</b>	<b>164</b>	<b>3,48</b>	<b>0,35</b>	<b>20,01</b>