

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

Согласовано: Директор

В.В.Парлюк

Примерное двухдневное меню с 01.09.2023 "завтрак" для детей 12 лет и старше на 2023-2024 учебный год (100-00 рол.плата)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ΓЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 1															
Завтрак															
гтк 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
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
гтк 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
Итого			20,58	22,43	89,69	609,56	67,27	139,39	578,52	7,02	22,30	111,48	4,40	0,41	5,28
Неделя 1 день 2															
Завтрак															
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
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			27,38	25,05	106,40	692,28	209,00	27,44	148,70	1,52	31,63	58,35	3,57	0,37	22,04
Неделя 1 день 3															
Завтрак															
гтк 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
гтк 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
гтк 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			22,13	23,23	92,42	634,05	43,56	87,52	242,66	3,00	18,13	320,41	4,94	0,46	48,13
Неделя 1 день 4															
Завтрак															
гтк 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
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
Итого			21,93	19,17	93,51	661,86	82,06	69,42	520,71	5,48	12,96	181,14	5,79	0,38	7,87

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
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
тгк 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
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
	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		21	19,86	102,17	692,06	72,94	80,64	526,83	4,82	27,00	78,83	3,47	0,37	20,06
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
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
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
тгк 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	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		23,75	18,55	87,50	650,01	74,81	178,76	409,03	8,32	17,00	180,53	2,65	0,37	8,12
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
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
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		20,68	19,06	83,92	631,49	87,29	87,08	330,67	4,00	44,00	101,49	1,32	0,27	16,59
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</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
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		26,34	23,58	94,75	678,51	193,88	35,89	195,43	2,41	51,79	214,84	3,86	0,44	39,94

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
ткк 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
ткк 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
ткк 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
	Итого		19,14	19,23	95,84	599,10	79,58	102,78	345,67	5,58	0,00	757,00	7,12	0,22	8,87
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
ткк 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	154,7	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
ткк 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
	Итого		20,81	21,21	99,27	647,62	84,84	76,41	324,92	3,52	92,36	117,73	2,13	0,31	9,99
	Итого за 10 дней		223,51	211,37	945,47	6496,54	995,23	885,33	3623	45,67	317,17	2121,8	39,25	3,6	186,9
	Итого за один день		22,35	21,14	94,55	649,65	99,52	88,53	362,31	4,57	31,72	212,18	3,93	0,36	18,69