

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

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09. 2023 "усиленный полдник" для детей 7-11 лет 2 смена на 2023-2024 учебный год (110-50)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя 1 день 1																
Усиленный полдник																
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	С,мг	
Усиленный полдник																
тгк 245	Овощная поджаренная	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	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		16,16	15,40	75,95	505,70	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83	
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Усиленный полдник																
тгк 245	Овощная поджаренная	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 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		20,41	22,49	77,84	561,11	42,30	82,52	227,74	2,90	15,13	317,03	4,89	0,45	48,13	
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Усиленный полдник																
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52	
297/1994	Запеканка из творога с мол. сгущ.	150/20	5,44	10,45	15,36	221,80	150	21,62	304,15	0,8	112,1	128,4	1,51	0,08	0,26	
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		21,43	18,55	84,27	615,34	300,65	64,94	624,70	2,62	149,26	197,65	2,82	0,27	0,78	

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Усиленный полдник</u>															
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 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
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 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
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Усиленный полдник</u>															
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
ттк 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
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Усиленный полдник</u>															
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 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
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	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
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Усиленный полдник</u>															
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

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<i>Усиленный полдник</i>															
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
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	200/5	11,10	8,90	30,74	262,00	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
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			18,91	19,42	79,68	578,71	229,04	43,15	335,50	5,82	247,00	399,25	1,72	0,15	10,28
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<i>Усиленный полдник</i>															
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	154,73	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
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	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			199,42	200,63	795,77	5746,41	1338,34	777,96	3645,88	45,21	710,25	1659,94	29,82	3,45	204,79
Итого за один день			19,94	20,06	79,58	574,64	133,83	77,80	364,59	4,52	71,03	166	2,98	0,35	20,48