

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

Согласовано: Директор

В.В.Царюк



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет на 2023-2024 уч год (221-00)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	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															
<i>Завтрак</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
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 за 'Завтрак'			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
<i>Обед</i>															
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
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,64	135,25	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
гтк 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
471/1994	Картофель отварной	100	1,93	3,07	14,67	90,33	11,48	20,91	53,59	0,83	10	14,27	0,13	0,09	4,02
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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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 за 'Обед'			24,27	21,18	104,15	734,83	107,28	135,10	651,15	8,27	10,00	371,17	7,10	0,62	20,22
Итого			48,62	55,72	191,74	1375,85	372,68	285,45	1350,07	17,39	101,58	502,43	11,42	1,04	31,01
Неделя 1 день 2															
<i>Завтрак</i>															
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
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 ягоди. 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 за 'Завтрак'			16,08	15,41	75,84	505,52	63,12	25,07	66,34	1,67	0,13	62,55	3,72	0,39	29,28
<i>Обед</i>															
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
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
гтк 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
гтк 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
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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 за 'Обед'			25,06	25,37	120,75	750,75	100,72	102,38	303,82	4,67	3,65	811,18	7,72	0,20	14,55
Итого			41,14	40,78	196,59	1256,27	163,84	127,45	370,16	6,34	3,78	873,73	11,44	0,59	43,83

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	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 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 за 'Завтрак '			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
<u>Обед</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
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	17,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	0
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
-	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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '			25,30	24,57	108,00	749,48	100,47	81,52	246,40	3,23	3,69	297,88	4,31	0,26	20,17
Итого			45,71	47,06	185,84	1310,59	142,77	164,04	474,14	6,13	18,82	614,91	9,20	0,71	68,30
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	C,мг
<u>Завтрак</u>															
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 за 'Завтрак '			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>Обед</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 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
309/1994	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушенная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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 за 'Обед '			26,42	23,93	100,34	718,64	170,52	117,91	351,73	4,61	87,36	812,11	5,00	0,30	44,51
Итого			47,85	42,48	184,61	1333,97	471,17	182,85	976,43	7,23	236,62	1009,76	7,82	0,57	45,29
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	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	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 за 'Завтрак'		17,16	17,16	79,76	566,33	121,62	56,66	260,51	3,14	54,3	83,18	0,71	0,2	17,07
	<i>Обед</i>														
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.	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
464/ттк	Голубцы ленивые в соусе сметанн. с том.	100/50	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,59	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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 за 'Обед'		29,34	23,26	101,95	775,33	91,71	173,32	647,67	8,56	3,69	278,95	6,54	0,54	16,34
	Итого		46,50	40,42	181,71	1341,66	213,33	229,98	908,18	11,70	57,99	362,13	7,25	0,74	33,41
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг
	<i>Завтрак</i>														
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 за 'Завтрак'		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
	<i>Обед</i>														
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	200	4,43	4,45	16,63	131,24	30,58	32,03	85,99	1,64	0	201,82	1,98	0,17	4,52
ттк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяса	100	13,45	17,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07	0,4
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	216,00	15,21	14,17	48,59	1,89	0	25,25	0,95	0,96	62,66
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
-	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 за 'Обед'		30,52	30,02	106,87	867,17	135,14	124,13	425,38	9,04	0,00	399,67	8,37	1,33	75,25
	Итого		54,93	50,55	193,73	1531,15	304,58	279,09	864,69	18,08	37,00	450,48	9,82	1,68	86,22
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг
	<i>Завтрак</i>														
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 за 'Завтрак'		18,08	16,49	61,57	510,36	68,11	73,17	509,79	3,43	39,50	92,81	1,26	0,26	14,61

тк 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
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
тк 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
тк 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
-	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 за 'Обед '		25,88	26,00	115,90	750,77	146,96	117,24	383,69	5,88	27,50	976,53	6,51	0,28	15,53
	Итого		44,79	45,42	195,58	1329,48	376,00	160,39	719,19	11,70	274,50	1375,78	8,23	0,43	25,81
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
	<i>Завтрак</i>														
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
тк 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
	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
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		18,19	18,61	83,78	555,48	77,71	70,32	304,01	3,30	87,86	111,72	2,12	0,31	8,90
	<i>Обед</i>														
тк 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
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	5,50	8,10	18,64	130,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	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 за 'Обед '		26,35	24,67	106,09	692,06	102,18	85,86	260,26	2,73	3,69	411,77	5,97	0,27	16,27
	Итого		44,54	43,28	189,87	1247,53	179,89	156,18	564,27	6,03	91,55	523,49	8,09	0,58	25,17
	Итого за 10 дней		460,37	447,89	1901,42	13314,06	2565,45	1981,42	7421,74	106,75	975,16	6502,79	88,50	7,47	462,00
	Итого за один день		46,04	44,79	190,14	1331,41	256,55	198,14	742,17	10,68	97,52	650,28	8,85	0,75	46,20