

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

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2023-2024 учебный год

Код	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя 1 день 1</b>																
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	
19/4	Каша вязкая Ассорти (греча,рис) с м/сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18	
642/1994	Какао с молоком	200	3,74	3,34	17,81	133,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	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>15,73</b>	<b>19,60</b>	<b>73,34</b>	<b>526,92</b>	<b>314,74</b>	<b>50,24</b>	<b>308,96</b>	<b>4,14</b>	<b>90,68</b>	<b>129,84</b>	<b>0,80</b>	<b>0,19</b>	<b>10,77</b>	
<b>Неделя 1 день 2</b>																
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>16,16</b>	<b>15,40</b>	<b>75,95</b>	<b>505,70</b>	<b>70,26</b>	<b>26,06</b>	<b>79,28</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>27,65</b>	<b>3,56</b>	<b>0,39</b>	<b>26,83</b>	
<b>Неделя 1 день 3</b>																
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
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	
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	200	15,06	18,06	39,70	318,85	15	31	84,8	0,77	0	208	3,27	0,04	1,43	
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	
	<b>Итого</b>		<b>19,09</b>	<b>18,60</b>	<b>76,40</b>	<b>498,17</b>	<b>39,41</b>	<b>50,76</b>	<b>144,88</b>	<b>2,25</b>	<b>0,13</b>	<b>213,25</b>	<b>3,67</b>	<b>0,41</b>	<b>45,33</b>	
<b>Неделя 1 день 4</b>																
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	150/5	10,12	5,89	28,35	185,24	106,21	23,68	210,79	0,61	27,87	51,76	0,72	0,11	0,39	
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	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	
	<b>Итого</b>		<b>19,27</b>	<b>16,85</b>	<b>75,88</b>	<b>560,36</b>	<b>265,25</b>	<b>57,05</b>	<b>554,44</b>	<b>2,42</b>	<b>139,97</b>	<b>180,41</b>	<b>2,58</b>	<b>0,24</b>	<b>0,65</b>	

<b>Неделя 1 день 5</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
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
тгк 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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>17,80</b>	<b>17,15</b>	<b>69,08</b>	<b>521,39</b>	<b>56,54</b>	<b>64,84</b>	<b>494,14</b>	<b>3,99</b>	<b>22,50</b>	<b>30,25</b>	<b>3,20</b>	<b>0,34</b>	<b>6,46</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
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
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	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 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>18,43</b>	<b>15,80</b>	<b>82,05</b>	<b>532,97</b>	<b>406,26</b>	<b>54,00</b>	<b>402,70</b>	<b>4,68</b>	<b>75,08</b>	<b>108,18</b>	<b>0,81</b>	<b>0,29</b>	<b>10,87</b>

<b>Неделя 2 день 2</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
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 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
<b>Итого</b>			<b>17,61</b>	<b>17,90</b>	<b>79,79</b>	<b>524,53</b>	<b>30,40</b>	<b>54,35</b>	<b>277,22</b>	<b>2,94</b>	<b>47,87</b>	<b>53,87</b>	<b>1,09</b>	<b>0,16</b>	<b>2,42</b>

<b>Неделя 2 день 3</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
64/2003	Колбаска "Витаминная" из филе курицы	100	8,51	9,90	7,43	150,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
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
<b>Итого</b>			<b>17,44</b>	<b>15,86</b>	<b>76,12</b>	<b>505,99</b>	<b>44,52</b>	<b>27,86</b>	<b>116,86</b>	<b>2,42</b>	<b>33,43</b>	<b>45,18</b>	<b>2,96</b>	<b>0,46</b>	<b>39,02</b>

<b>Неделя 2 день 4</b>		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,045	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	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
<b>Итого</b>			<b>18,15</b>	<b>17,53</b>	<b>80,83</b>	<b>585,50</b>	<b>299,59</b>	<b>65,80</b>	<b>441,95</b>	<b>4,07</b>	<b>255,40</b>	<b>376,98</b>	<b>1,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,03</b>

		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Неделя 2 день 5</b>														
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
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 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
	<b>Итого</b>		<b>18,12</b>	<b>18,55</b>	<b>67,06</b>	<b>482,36</b>	<b>70,60</b>	<b>65,91</b>	<b>298,84</b>	<b>2,92</b>	<b>87,86</b>	<b>108,95</b>	<b>2,06</b>	<b>0,30</b>	<b>5,75</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>177,80</b>	<b>173,24</b>	<b>756,50</b>	<b>5243,87</b>	<b>1597,57</b>	<b>516,87</b>	<b>3119,27</b>	<b>31,54</b>	<b>753,05</b>	<b>1274,56</b>	<b>21,98</b>	<b>2,98</b>	<b>149,13</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>17,78</b>	<b>17,32</b>	<b>75,65</b>	<b>524,39</b>	<b>159,76</b>	<b>51,69</b>	<b>311,93</b>	<b>3,15</b>	<b>75,31</b>	<b>127,46</b>	<b>2,20</b>	<b>0,30</b>	<b>14,91</b>

**Накопительная завтрак 7-11 лет 1 смена 2023-2024 учебный год**

Наименование продукта	Норма	20%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	16		25	25	25		25	25	25		25	175	17,5	1,5	109
Хлеб пшеничный	150	30	40	39	37,5	25	55	15	25	39	25	25	325,5	32,55	2,55	109
Мука пшеничная	15	3		5	5		7,5		5	5	5	5	37,5	3,75	0,75	125
Крупы, бобовые	45	9	33		51	33	4	38	42		33		234	23,4	14,4	260
Макаронные изделия	15	3								51			51	5,1	2,1	170
Картофель	187	37,4		128			128					128	384	38,4	1	103
Сухофрукты	15	3			20					20			40	4	1	133
Фрукты	185	37	150			150	7	150					457	45,7	8,7	124
Мясо жилованное (мясо)	70	14		42			37		61				140	14	0	100
Птица	35	7			39,5					39			78,5	7,85	0,85	112
Рыба-филе	58	11,6										115,6	115,6	11,56	0	100
Молоко	300	60	174	23,7	25	73,8	23,7	172			217	48,7	757,9	75,79	15,79	126
Сыр	10	2	11					16					27	2,7	0,7	135
Масло сливочное	30	6	15	5,25	7,75	5	5,25	5	6,8	5	10	2,75	67,8	6,78	0,78	113
Масло растительное	15	3		3	3,25	2,8	6,25		4,4	3	6	1,5	30,2	3,02	0,02	101
Яйцо диетическое	40	8				2,5					114	2,5	119	11,9	3,9	149
Сахар	30	6	17	10	15	3	10	14	12	15	15	10	121	12,1	6,1	202
Чай	1	0,2		1			1	1	1			1	5	0,5	0,3	250
Какао, кофе	2	0,4	4									4	8	0,8	0,4	200
Соль	3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0	100
<b>Белки, г</b>	<b>77</b>	<b>15,4</b>	<b>15,73</b>	<b>16,16</b>	<b>19,09</b>	<b>19,27</b>	<b>17,8</b>	<b>18,43</b>	<b>17,61</b>	<b>17,44</b>	<b>15,15</b>	<b>18,12</b>	<b>174,8</b>	<b>17,48</b>		<b>114</b>
<b>Жиры, г</b>	<b>79</b>	<b>15,8</b>	<b>19,6</b>	<b>15,4</b>	<b>18,6</b>	<b>16,85</b>	<b>17,15</b>	<b>15,8</b>	<b>17,9</b>	<b>15,86</b>	<b>17,53</b>	<b>18,55</b>	<b>173,24</b>	<b>17,324</b>		<b>110</b>
<b>Углеводы, г</b>	<b>335</b>	<b>67</b>	<b>73,34</b>	<b>75,95</b>	<b>76,4</b>	<b>75,88</b>	<b>69,08</b>	<b>82,05</b>	<b>79,79</b>	<b>76,12</b>	<b>80,83</b>	<b>67,06</b>	<b>756,5</b>	<b>75,65</b>		<b>113</b>
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>2350</b>	<b>470</b>	<b>526,92</b>	<b>505,7</b>	<b>498,17</b>	<b>560,36</b>	<b>521,39</b>	<b>532,97</b>	<b>524,53</b>	<b>505,99</b>	<b>585,5</b>	<b>482,36</b>	<b>5243,9</b>	<b>524,39</b>		<b>112</b>