

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

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет на 2023-2024 уч год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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
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
Итого за 'Завтрак '			15,73	19,60	73,34	526,92	314,74	50,24	308,96	4,14	90,68	129,84	0,80	0,19	10,77
<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	4,74	16,64	135,25	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
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
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
ттк 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	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 '			23,62	26,03	103,16	764,68	104,28	133,81	638,44	7,72	15,00	378,05	6,81	0,62	19,41
Итого			39,35	45,63	176,50	1291,60	419,02	184,05	947,40	11,86	105,68	507,89	7,61	0,81	30,18
Неделя 1 день 2															
<i>Завтрак</i>															
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
Итого за 'Завтрак '			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
<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
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
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
468/1994	Горох отварной	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15	21,3
ттк 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	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	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'		25,80	26,48	111,68	798,71	169,17	133,38	372,33	5,74	20,65	883,18	5,91	0,33	35,89				
	Итого		41,96	41,88	187,63	1304,40	239,43	159,44	451,61	7,45	20,78	910,83	9,47	0,72	62,72				
	Неделя 1 день 3																		
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	C,мг				
	Завтрак																		
ткк 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				
	Итого за 'Завтрак'		19,09	18,60	76,40	498,17	39,41	50,76	144,88	2,25	0,13	213,25	3,67	0,41	45,33				
	Обед																		
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				
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				
ткк 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				
-	Багон 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		44,39	43,17	184,40	1247,65	139,88	132,28	391,28	5,48	3,82	511,13	7,98	0,67	65,50				
	Неделя 1 день 4																		
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	C,мг				
	Завтрак																		
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				
	Итого за 'Завтрак'		19,27	16,85	75,88	560,36	265,25	57,05	554,44	2,42	139,97	180,41	2,58	0,24	0,65				
	Обед																		
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 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 тушеная 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				
ткк 393	Капуста тушеная 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		45,69	40,78	176,22	1278,99	435,77	174,96	906,17	7,03	227,33	992,52	7,58	0,54	45,16				

Неделя 1 день 5															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг	
<i><u>Завтрак</u></i>															
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
Итого за 'Завтрак '			17,80	17,15	69,08	521,39	121,62	56,66	260,51	3,14	54,3	83,18	0,71	0,2	17,07
<i><u>Обед</u></i>															
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
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
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
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,81	37,25	196,75	6,28	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,03	0
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
-	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 '			23,82	24,13	117,87	800,39	70,72	101,13	564,40	5,72	18,69	233,40	5,81	0,38	22,13
Итого			41,62	41,28	186,95	1321,78	192,34	157,79	824,91	8,86	72,99	316,58	6,52	0,58	39,20
Неделя 2 день 1															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг	
<i><u>завтрак</u></i>															
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
257/94	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
Итого за 'Завтрак '			18,43	15,80	82,05	532,97	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
<i><u>Обед</u></i>															
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
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
тгк 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
тгк 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
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
-	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 '			27,96	24,21	107,50	820,96	116,04	120,03	405,39	7,39	17,00	406,57	5,42	1,31	75,85
Итого			46,39	40,01	189,55	1353,93	522,30	174,03	808,09	12,07	92,08	514,75	6,23	1,60	86,72

Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	С,мг
<i><u>Завтрак</u></i>															
257/94	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
Итого за 'Завтрак '			18,15	17,53	80,83	585,50	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20	1,03
<i><u>Обед</u></i>															
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
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
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1	0,24
482/1994	Капуста тушеная	150	3,50	6,56	34,56	121,15	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
тгк 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 '			23,25	26,46	117,66	664,67	254,60	123,80	389,81	5,26	69,02	875,55	7,58	0,36	46,11
Итого			41,40	43,99	198,49	1250,17	554,19	189,60	831,76	9,33	324,42	1252,53	8,83	0,56	47,14
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	С,мг
<i><u>Завтрак</u></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
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
Итого за 'Завтрак '			18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75
<i><u>Обед</u></i>															
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
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
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
тгк 286	Овощи припущ. со смесью замор овощ.	150	3,65	4,83	22,60	156,90	61,2	40,53	65,77	1,05	30,98	1586,66	0,48	0,06	15,8
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
-	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 '			24,14	25,13	108,99	752,63	122,03	102,43	335,05	5,71	51,67	1907,10	3,59	0,26	35,35
Итого			42,26	43,68	176,05	1234,99	192,63	168,34	633,89	8,63	139,53	2016,05	5,65	0,56	41,10
Итого за 10 дней			425,53	423,08	1854,38	12770,47	2959,95	1681,19	6770,65	91,82	1091,80	7705,02	74,30	6,95	510,18
Итого за один день			42,55	42,31	185,44	1277,05	296,00	168,12	677,07	9,18	109,18	770,50	7,43	0,69	51,02

Накопительная Двухразового питания 7-11 лет 2023-2024 учебный год

Наименование продукта	Норма	50%	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,откл онение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пш)	80	40	25	50	75	50	25	75	50	50	50	75	525	52,5	13	131
Хлеб пшеничный	150	75	85	67	65	70	100	60	75	80	87	62	751	75,1	0	100
Мука пшеничная	15	7,5	7,5	4,7	8,3	7,5	5,2	8,9	4,5	4,7	12,5	11,3	75,1	7,51	0	100
Крупы, бобовые	45	22,5	46	51	52,5	33	36	38	42		33	52,5	384	38,4	16	171
Макаронные изделия	15	7,5			51		8			51			110	11	4	147
Картофель	187	93,5	40	144	27,3	30,4	188	40	166	108,8	23	168	935,5	93,55	0	100
Овощи свежие, зелень	280	140	160	141	113	353	77	194,4	157	177	241	96	1709,4	170,94	31	122
Фрукты	185	37	120	25			25	125	25		25	25	370	37	0	100
Сухофрукты	20	10	20		20	20			20	20			100	10,00	0	100
Фрукты	185	92,5	150	20		150	20	170	170	20	150		850	85	-8	92
Мясо	70	35	38	122	56		111	74	125	74		74	674	67,4	32	193
Птица мякоть	35	17,5			79	13				79	13		184	18,4	1	105
Рыба	58	29				87					87	115,6	289,6	28,96	0	100
Молоко	300	60	174	23,7	25	73,8	23,7	172			217	48,7	757,9	75,79	16	126
Сыр	10	2	11					16					27	2,7	1	135
Сметана	10	5	12,5	5	5	5			5	5	15	5	57,5	5,75	1	115
Масло сливочное	30	15	15	15,4	14,2	17,2	15,4	15,7	12	13,8	17,9	15	151,6	15,16	0	101
Масло растительное	15	7,5	4,5	7,5	8	4	4,1	4,5	18,6	7,4	10,5	10,3	79,4	7,94	0	106
Яйцо диетическое	40	10				2,5			10		114	2,5	129	12,9	3	129
Сахар	40	20	27	20	25	13	20	24	27	15	30	20	221	22,1	2	111
Чай	1	0,5		1			1	1	1				5	0,5	0	100
Какао, кофе	3	0,6	4				60					4	68	6,8	6	1133
Соль	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15	1,5	0	100
Белки	77	38,5	39,35	41,96	44,39	45,69	41,62	46,39	41,72	40,75	41,4	42,26	425,53	42,6		111
Жиры	79	39,5	45,63	41,88	43,17	40,78	41,28	40,01	41,09	41,57	43,99	43,68	423,08	42,3		107
Углеводы	335	167,5	176,5	187,63	184,4	176,22	186,95	189,55	201,93	176,66	198,49	176,05	1854,38	185,4		111
Калорийность, ккал	2350	1175	1291,6	1304,4	1247,65	1278,99	1321,78	1353,93	1253,99	1232,97	1250,17	1234,99	12770,5	1277,0		109