

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на 2023-2024 учебный год (род. плата)

№	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																
1/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,20	0,55	5,17	14,17	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	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	
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	
-	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		20,76	23,60	80,07	564,01	140,94	127,05	606,00	6,48	83,30	111,15	4,18	0,38	0,27	
Неделя 1 день 2																
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг	
ттк 245	Овощная подгарнировка (зеленый горошек)	15	0,46	0,62	2,98	34,63	2,94	3,09	9,13	0,1	0	7,5	0,29	0,02	1,47	
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	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54	
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	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		20,37	19,05	83,88	642,89	116,56	87,64	370,66	4,43	44,13	66,57	1,69	0,60	29,01	
Неделя 1 день 3																
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг	
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 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	
ттк 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	4,94	0,46	48,13	
Неделя 1 день 4																
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг	
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	
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	
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		20,99	19,13	83,55	612,06	51,02	49,47	493,55	4,86	12,96	64,54	4,69	0,36	7,55	

		Неделя 1 день 5													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	С,мг
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	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
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	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	20	19,75	84,57	614	63,67	70,93	515,05	4,21	27,00	36,26	3,21	0,34	10,37
		Неделя 2 день 1													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	С,мг
ттк 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
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	180	7,89	6,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	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 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	22,81	18,51	77,54	600,21	43,77	158,81	381,87	7,70	17,00	63,93	1,55	0,35	7,80
		Неделя 2 день 2													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	С,мг
ттк 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	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
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	22,30	19,97	87,39	560,84	36,51	26,64	80,31	1,74	0,00	27,75	3,57	0,09	7,64
		Неделя 2 день 3													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	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	20,95	18,46	83,82	575,02	46,62	31,56	110,52	2,47	20,29	205,74	3,94	0,45	44,73
		Неделя 2 день 4													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	С,мг
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,20	0,55	5,17	14,17	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	17,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
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
	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	19,08	19,68	89,93	555,85	146,42	82,45	373,87	4,80	61,00	669,30	6,25	0,18	1,27

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
464/тгк	Голубцы ленивые в соусе сметанном 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
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
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
	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		22,09	19,46	76,40	615,71	76,72	71,98	554,55	5,09	27,00	36,51	3,56	0,39	7,55
	Итого за 10 дней		211,90	200,84	839,57	5974,17	765,79	794,05	3729,04	44,78	310,81	1602,16	37,58	3,60	164,32
	Итого за один день		21,19	20,08	83,96	597,42	76,58	79,41	372,90	4,48	31,08	160,22	3,76	0,36	16,43

Накопительная усиленный полдник 12 лет и старше 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	120	24	25	25	25	25	25	50	25	25	25	25	275	27,5	3,50	115
Хлеб пшеничный	200	40	40	48	30	25	25	92	50	30	25	35	400	40	0	100
Крупы, бобовые, макаронные	70	14	77		63	68		63	63,9	61,2	68		464,1	46,41	32,41	332
Картофель, овощи свежие	507	101,4	55	190	31,2	78	216	30	323	46	49	159	1177,2	117,72	16,32	116
Сахар	35	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10	3	143
Чай	2	0,4	1	1	1			1	1		1	1	7	0,7	0,3	175
Мясо	78	15,6	79	37		56	63	63	79		79	69	525	52,5	36,9	337
Птица	53	11			64					69			133	13,3	2,70	125
Масло сливочное	35	7		9,3	7,6	17	6,3	11,3	3	6,3	6,3	6,5	73,6	7,36	0,36	105
Масло растительное	18	3,6	10	3	9,9	10	14,1	7	8,6	5,3	8,4	6	82,3	8,23	4,63	229
Соль	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	100
Белки	90	18	20,76	20,37	22,13	20,99	20	22,81	22,3	20,95	19,08	22,09	211,48	21,1		114
Жиры	92	18,4	23,6	19,05	23,23	19,13	19,75	18,51	19,97	18,46	19,68	19,46	200,84	20,1		113
Углеводы	383	76,6	80,07	83,88	92,42	83,55	84,57	77,54	87,39	83,82	89,93	76,4	839,57	84,0		106
Калорийность, ккал	2720	544	564,01	624,89	634,05	612,06	614	600,21	560,84	575,02	555,85	615,71	5956,64	595,7		109