

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

Согласовано: Директор

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углево-ды, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
		Белки	Жиры	Углево-ды		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
Неделя 1 день 1																	
Вутерброд 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			
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			
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			
Ватон 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		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			
Неделя 1 день 2																	
Овощная поджаренная	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
ТК 245	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	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	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20			
Кисель на плодов. или ягоди. экстрактах	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Ватон с отрубями	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			
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																	
Овощная поджаренная	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
ТК 245	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	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	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39			
Напиток из шиповника	30	1,98	0,19	14,02	67,17	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			
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		19,09	18,60	76,40	498,17	39,41	50,76	144,88	2,25	0,13	213,25	3,67	0,41	45,33			
Неделя 1 день 4																	
Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
35/2003	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	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	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0			
Чай с сахаром	30	1,98	0,19	14,02	67,17	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			
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		19,27	16,85	75,88	560,36	265,25	57,05	554,44	2,42	139,97	180,41	2,58	0,24	0,65			

		Неделя 1 день 5												
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
25/8	Выход	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	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
ггк 420	Чай лимонный	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	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	17,80	17,15	69,08	521,39	56,54	64,84	494,14	3,99	22,50	30,25	3,20	0,34	6,46
		Неделя 2 день 1												
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
3/2004	Выход	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
25/7/99	Бутерброд с сыром	15/15	7,86	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
4	Каша пшеница молочная с маслом сл.	200/5	2,92	3,16	14,40	95,20	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
630/1994	Чай с молоком	25	1,65	0,30	8,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Хлеб ржаной	100	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Фрукт													
	Итого	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
		Неделя 2 день 2												
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ггк 410	Выход	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
ггк 358	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	150	3,63	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
628/1994	Рис припущенный с куркумой	200	0,08	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	25	1,65	0,30	8,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями													
	Итого	17,61	17,90	79,79	524,53	30,40	54,35	277,22	2,94	47,87	53,87	1,09	0,16	2,42
		Неделя 2 день 3												
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
64/2003	Выход	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	Котлетка "Витаминная" из филе курицы	150	5,30	5,47	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,33	39
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,19	14,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,65	0,30	8,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого	17,44	15,86	76,12	505,99	44,52	27,86	116,86	2,42	33,43	45,18	2,96	0,46	39,02

		Неделя 2 день 4												
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
25/7/99	Выход	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
4	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,09	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	200	3,14	3,21	14,39	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
ггк/264	Кофейный напиток с молоком	30	1,98	0,19	14,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,65	0,30	8,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого	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

		Целеги 2 день 5													
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
43/2/003	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		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
	Итого за 10 дней		177,80	173,24	756,50	5243,87	1597,57	516,87	3119,27	31,54	753,05	1274,56	21,98	2,98	149,13
	Итого за один день		17,78	17,32	75,65	524,39	159,76	51,69	311,93	3,15	75,31	127,46	2,20	0,30	14,91

Накопительная завтрак 7-11 лет I 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	51	33		234	23,4	14,4	260
Макаронные изделия	15	3											51	5,1	2,1	170
Картофель	187	37,4		128			128			20			384	38,4	1	103
Сухофрукты	15	3			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	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
Видо 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	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0	100
	7	1,4	15,4	15,4	19,09	19,27	17,8	13,43	17,11	17,44	15,13	13,12	174,8	17,48		114
	7	1,4	19,6	15,4	18,6	16,35	17,15	15,8	17,9	15,86	17,53	13,55	173,24	17,324		110
Углеводы, г	335	67	73,34	75,95	76,4	75,88	69,08	82,05	79,79	76,12	80,83	67,06	756,5	75,65		113
Калорийность, ккал	2350	470	526,92	505,7	498,17	560,36	521,39	532,97	524,53	505,99	585,5	482,36	5243,9	524,39		112