

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2023-2024 учебный год

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2023-2024 учебный год

№	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	C, мг
Неделя 1 день 1															
1/2/004	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															
тк 245	Овощная подгариновка (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
тк 466	Чиполлетти пикантные	100	10,89	11,57	9,74	216,17	17,3	24,5	157	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	125,5	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
591/1994	Кисель на плодах. 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															
тк 245	Овощная подгариновка	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
тк 413	Копченая 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
тк 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															
тк 245	Овощная подгариновка	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	Копченая 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																
тык	467	Азу из мяса по - домашнему	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
	472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,5	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
	тык	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																
тык	245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
	401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157	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	177,7	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																
тык	245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
	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
	тык	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																
тык	245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
	тык	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	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																
тык	1/2004	Бутерброд с сыром	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
	тык	Шлов. из мяса с томатом с куркумой	15/15	1,20	0,55	5,17	14,17	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
	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	P	Fe	A, 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	125,5	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	44,78	310,81	1602,16	37,58	3,6	164,3
	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 завтрак 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 %	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	7	0,7	0,3	175
Мясо	78	15,6	79	37		56	63	63	79			69	525	52,5	36,9	337
Птица	53	11			64								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