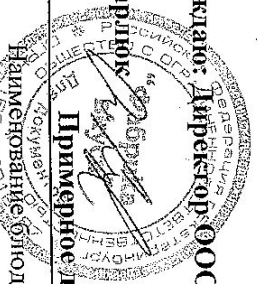


Утверждено: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парликов

Примерное недельное меню с 01.09.2023 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена на 2023-2024 учебный год



Согласовано: Директор

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	на 100г	всего	на 100г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Неделя 1 день 1																	
тгк 245	Овощная подгарировка	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	149,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2		
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0		
тгк 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		
	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		26,08	27,76	110,36	705,18	96,47	165,77	653,89	8,61	18,58	391,65	6,96	0,60	13,38		
Неделя 1 день 2																	
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
тгк 245	Овощная подгарировка	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	5,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92		
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		
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		
	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		24,45	23,93	109,13	723,50	102,42	78,77	176,52	3,86	3,65	353,83	7,14	0,19	15,52		
Неделя 1 день 3																	
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
тгк 245	Овощная подгарировка	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		
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	1,78		
703/2004	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	0		
	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		24,36	25,99	101,77	706,05	73,15	77,26	204,20	3,71	3,82	503,11	5,22	0,48	20,25		

		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 4															
гтк 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
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	150	5,30	5,47	33,22	200,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
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	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		27,47	26,29	102,83	770,60	102,76	100,01	604,60	6,87	32,80	409,06	5,96	0,44	5,76
Неделя 1 день 5															
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,50	8,50	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
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
гтк 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
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		25,32	25,79	103,27	745,88	87,26	88,96	547,27	5,11	26,19	206,43	5,21	0,42	17,41
Неделя 2 день 1															
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
138/94	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,64	118,25	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
гтк 466	Чиполетти 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
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	6,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
гтк 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
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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		27,19	23,64	112,63	792,88	117,36	209,32	518,75	9,14	17,00	392,95	5,18	0,56	6,97
Неделя 2 день 2															
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
гтк 410	Тедтели 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
гтк 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
гтк 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
	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		25,33	26,91	122,62	774,08	79,63	84,75	321,74	3,92	51,52	231,07	3,12	0,21	10,0

Неделя 2 день 3		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
64/2003	Колбаска "Витаминная" из филе кури	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	Маккаронные 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 лимонника	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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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		23,78	23,43	109,61	747,63	85,40	55,35	189,12	3,92	37,12	300,14	4,35	0,53	50,14
Неделя 2 день 4		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
тк 245	Овощная подфаршировка	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 гречками	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
тк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
тк 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
	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		25,22	25,79	114,56	736,01	138,21	105,49	344,19	4,91	27,50	976,28	6,16	0,24	15,53
Неделя 2 день 5		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
129/1994	Рассолыник "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
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
тк 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
	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		26	27,58	114,17	751,61	103,27	90,60	363,97	4,06	91,55	366,74	4,13	0,38	17,50
	Итого за 10 дней		254,89	257,14	1100,95	7453,41	985,93	1056,28	3924,25	54,11	309,73	4131,26	53,43	4,05	172,50
	Итого за один день		25,49	25,71	110,10	745,34	98,59	105,63	392,43	5,41	30,97	413	5,34	0,41	17,25

Накопительная обед 7-11 лет 2 смена 2023-2024 учебный год

Наименование продукта	Норма	30%	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	80	24	25	50	50	25		25	25	25	25	25	275	27,5	3,5	115
Хлеб пшеничный	150	45	50	45	30	30	70	45	50	45	45	50	460	46	1	102
Мука пшеничная	15	4,5	7,5	5	5		7,5		5	5	5	5	45	4,5	0	100
Крупы, бобовые	45	13,5	53,3		51			36,3	45		51		236,6	23,66	10	175
Макаронные изделия	15	4,5				51	8			51			110	11	7	244
Картофель	187	56,1	40	144	24	30,4	188	40	16	60	23	168	733,4	73,34	17	131
Овощи свежие, зелень	280	84	68	120	82	70	68	68	126	65	107	65	839	83,9	0	100
Фрукты (плоды) свежие	185	55,5		25			25	25	25		25	25	150	15	-41	27
Сухофрукты	10	3	20		10	20			10	20			80	8	5	267
Сахар	30	9	10	10	10	10	10	10	10		15	10	95	9,5	1	106
Масо	70	21	38	42		74	37	74	61		74		400	40	19	190
Птица мякоть	35	10,5			39,5	13				39			104,5	10,5	0	100
Рыба	58	17,4										115,6	115,6	12	0,4	66
Сметана	10	3	12,5	5	5	5			5	5		5	42,5	4,25	1	142
Масло сливочное	30	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90	9	0	100
Масло растительное	15	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	0	100
Соль	3	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	9	0,9	0	100
Белки, г	77	23,1	26,08	24,45	24,36	27,47	25,32	27,19	25,33	23,78	25,22	26	255,2	25,5		110
Жиры, г	79	23,7	27,76	23,93	25,99	26,29	25,79	23,64	26,91	23,43	25,79	27,58	257,11	25,7		108
Углеводы, г	335	100,5	110,36	109,13	101,77	102,83	103,27	112,63	122,62	109,61	114,56	114,17	1100,95	110,1		110
Калорийность, ккал	2350	705	705,18	723,5	706,05	770,6	745,88	792,88	774,08	747,63	736,01	780,83	7482,64	748,3		106