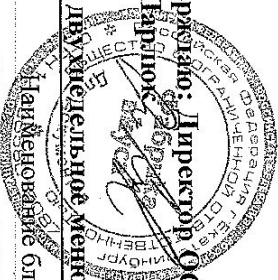


Утверждено: Директор ООО "Фабрика вкуса"  
В.В.Парлюк



Согласовано: Директор

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины														
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг													
			<b>Неделя 1 день 1</b>																											
п.т.к 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															
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,5	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65															
25/8	Панипель 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															
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0															
п.т.к 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0															
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10															
			<b>Итого</b>		<b>30,11</b>		<b>30,22</b>		<b>139,79</b>		<b>860,11</b>		<b>123,10</b>		<b>199,19</b>		<b>723,56</b>		<b>12,21</b>		<b>22,30</b>		<b>403,91</b>		<b>7,58</b>		<b>0,69</b>		<b>23,38</b>	
			<b>Неделя 1 день 2</b>																											
п.т.к 245	Овощная подфаршировка	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															
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02															
п.т.к 466	Чиполетти 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															
п.т.к 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	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															
			<b>Итого</b>		<b>28,09</b>		<b>29,25</b>		<b>115,79</b>		<b>837,50</b>		<b>146,01</b>		<b>121,85</b>		<b>400,47</b>		<b>5,07</b>		<b>48,59</b>		<b>416,78</b>		<b>4,70</b>		<b>0,32</b>		<b>23,78</b>	
			<b>Неделя 1 день 3</b>																											
п.т.к 245	Овощная подфаршировка	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															
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56															
п.т.к 413	Копченая куринная 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															
п.т.к 395	Рис припущенный 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0															
			<b>Итого</b>		<b>27,02</b>		<b>27,81</b>		<b>116,60</b>		<b>909,85</b>		<b>93,00</b>		<b>116,98</b>		<b>320,36</b>		<b>4,55</b>		<b>22,72</b>		<b>624,20</b>		<b>6,51</b>		<b>0,53</b>		<b>61,24</b>	



Неделя 2 день 3															
гтк	Описание	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
гтк 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
132/1994	Суп из овощей с зеленым горош со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
гтк 199	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	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
	<b>Итого</b>		<b>27,05</b>	<b>27,17</b>	<b>126,75</b>	<b>889,49</b>	<b>98,82</b>	<b>64,94</b>	<b>193,32</b>	<b>4,20</b>	<b>24,88</b>	<b>536,13</b>	<b>5,65</b>	<b>0,54</b>	<b>62,74</b>
Неделя 2 день 4															
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
гтк 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
167/1994	Суп-поре из разных овощей с Тренками	250/10	7,86	15,58	17,59	168,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	10,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,9	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
гтк 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
-	Фрукт	150	0,60	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	<b>Итого</b>		<b>27,60</b>	<b>27,81</b>	<b>125,03</b>	<b>816,76</b>	<b>168,29</b>	<b>136,89</b>	<b>440,56</b>	<b>8,62</b>	<b>27,50</b>	<b>1101,53</b>	<b>7,73</b>	<b>0,33</b>	<b>25,77</b>
Неделя 2 день 5															
		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
гтк 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
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
464/гтк	Полубуды ленивые в соусе сметанном с том.	100/50	14,60	14,00	15,40	258,00	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
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблоч 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 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
	<b>Итого</b>		<b>27,19</b>	<b>27,60</b>	<b>114,84</b>	<b>816,33</b>	<b>125,74</b>	<b>118,71</b>	<b>680,42</b>	<b>7,62</b>	<b>31,59</b>	<b>396,55</b>	<b>6,67</b>	<b>0,55</b>	<b>30,36</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>289,12</b>	<b>285,36</b>	<b>1240,15</b>	<b>8656,38</b>	<b>1177,2</b>	<b>1263,6</b>	<b>4648</b>	<b>69,66</b>	<b>271,2</b>	<b>4913,3</b>	<b>62,67</b>	<b>4,64</b>	<b>303,3</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>28,91</b>	<b>28,54</b>	<b>124,02</b>	<b>865,64</b>	<b>117,72</b>	<b>126,36</b>	<b>464,82</b>	<b>6,97</b>	<b>27,12</b>	<b>491,33</b>	<b>6,27</b>	<b>0,46</b>	<b>30,33</b>

**Накопительная обед 12 лет и старше 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	120	36	25	25	50	50	25	50	25	50	50	25	375	37,5	1,50	104
Хлеб пшеничный	200	60	50	70	30	25	55	95	75	53	70	75	598	59,8	-0,2	100
Круты, бобовые, макаронные	70	21	77		63	68		83		61,2	68		420,2	42,02	21,02	200
Картофель, овощи свежие	507	152,1	128	366	134	179	331	113	374	161	162	287	2235	223,5	71,4	147
Сухофрукты	10	3	20		20	20				20			80	8	5	267
Сахар	35	10,5	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110	11	0,5	105
Мясо	78	23,4	79	37		56	63	74	79		79	69	536	53,6	30,2	229
Птица	53	16			64	12,8				69	12,8		158,6	15,86	-0,04	100
Сметана	10	3		5	5	5			5	15,4			35,4	3,54	0,54	118
Масло сливочное	35	10,5	15	12	7,6	17	11,3	11,8	9	11,3	5	8,3	108,3	10,83	0,33	103
Масло растительное	18	5,4	10	8	13,4	14	12,1	7	9,8	5,3	8,4	5	93	9,3	3,9	172
Соль	5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10,5	1,05	-0,45	70
Белки	90	27	30,11	28,09	27,02	32,07	28,25	30,94	30,8	27,05	27,6	27,19	289,12	28,9		107
Жиры	92	27,6	30,22	29,25	27,81	30,96	28,79	24,78	31	27,17	27,81	27,6	285,39	28,5		103
Углеводы	383	114,9	139,79	115,79	116,6	121,94	121,11	122,63	135,67	126,75	125,03	114,84	1240,15	124,0		108
Калорийность, ккал	2720	816	860,11	837,5	909,85	873,25	852,79	862,41	937,88	889,49	816,76	816,33	8656,37	865,6		106