



Утверждаю

Директор ООО "Олимп"

И.Г.Тамова



Двухнедельное меню завтраков (пищевая аллергия молочная) для обучающихся общеобразовательных учреждений Черкесска

в возрасте от 7 - 11 лет на 2023 учебный год.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТ.МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	142,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,89	34,92	12,29	0,37	31,40	0,59	0,00	0,01	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	96,1	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,6	0,6	13,7	55,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	389,20	2,50	0,00	0,01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	620	8,8	11,8	71,1	425,2	22,00	0,12	0,19	0,11	0,89	60,46	140,92	36,58	5,61	518,75	11,44	0,01	0,04			
Всего за день:		8,8	11,8	71,1	425,2	22,00	0,12	0,19	0,11	0,89	60,46	140,92	36,58	5,61	518,75	11,44	0,01	0,04			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	75	6,8	8,3	6,9	137,6	0,32	0,03	0,06	0,03	0,00	9,46	74,01	8,96	0,76	98,88	2,66	0,01	0,05	308	2012	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	180	2,4	0,8	33,6	153,6	16,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,80	44,20	67,20	0,96	556,80	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	625	18,1	14,1	113,3	651,9	16,32	0,19	0,16	0,10	0,00	47,46	238,41	119,36	4,12	707,28	2,66	0,01	0,06			
Всего за день:		18,1	14,1	113,3	651,9	16,32	0,19	0,16	0,10	0,00	47,46	238,41	119,36	4,12	707,28	2,66	0,01	0,06			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,1	15,2	9,4	219,1	0,00	0,05	0,03	0,04	0,13	10,64	112,09	17,96	2,10	211,51	4,45	0,00	0,03	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,09	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/100	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,59	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,60	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	467	19,8	20,3	79,1	579,7	1,14	0,19	0,13	0,06	0,21	62,95	192,97	46,29	4,31	352,27	5,21	0,01	0,04		
Всего за день:		19,8	20,3	79,1	579,7	1,14	0,19	0,13	0,06	0,21	62,95	192,97	46,29	4,31	352,27	5,21	0,01	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ С РАСТ. МАСЛОМ	155	4,6	6,1	22,5	162,9	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	11,46	102,55	68,99	2,41	144,65	1,25	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	96,1	9,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	369,20	2,80	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	535	6,6	7,2	73,5	384,8	22,00	0,18	0,10	0,01	0,00	46,11	138,90	88,94	6,74	575,66	4,05	0,00	0,02		
Всего за день:		6,6	7,2	73,5	384,8	22,00	0,18	0,10	0,01	0,00	46,11	138,90	88,94	6,74	575,66	4,05	0,00	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9,3	17,9	8,0	230,2	0,32	0,05	0,07	0,03	0,00	10,81	94,63	14,80	1,47	121,26	2,24	0,01	0,05	295	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	23,7	157,8	12,00	0,14	0,09	0,00	0,00	22,72	79,41	32,29	1,39	852,45	7,50	0,00	0,04	310	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,9	2,0	26,1	0,57	0,00	0,00	0,04	0,00	4,40	5,56	3,14	0,13	37,56	0,13	0,00	0,00	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	512	15,8	25,7	68,6	570,4	14,03	0,26	0,19	0,08	0,00	60,42	218,29	68,01	4,21	1087,84	10,87	0,01	0,10		
Всего за день:		15,8	25,7	68,6	570,4	14,03	0,26	0,19	0,08	0,00	60,42	218,29	68,01	4,21	1087,84	10,87	0,01	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,60	0,02	0,04	0,15	0,00	32,80	29,60	12,00	0,56	252,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	58,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	90,1	8,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,80	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,09	0,00	0,00	0,09	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	480	9,4	12,7	64,7	408,6	23,60	0,10	0,25	0,28	0,89	72,97	148,10	67,10	3,32	698,15	8,05	0,01	0,02		
Всего за день:		9,4	12,7	64,7	408,6	23,60	0,10	0,25	0,28	0,89	72,97	148,10	67,10	3,32	698,15	8,05	0,01	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	17,8	9,9	247,2	0,00	0,06	0,08	0,00	0,00	10,35	117,94	19,07	2,21	223,69	4,74	0,00	0,03	282	2012	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	21,63	161,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,02	302,1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	470	23,3	27,8	81,9	669,1	0,00	0,34	0,22	0,04	0,14	46,18	340,54	157,33	8,26	530,21	6,94	0,00	0,05			
Всего за день:		23,3	27,8	81,9	669,1	0,00	0,34	0,22	0,04	0,14	46,18	340,54	157,33	8,26	530,21	6,94	0,00	0,05			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТ. МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	142,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,89	34,92	12,29	0,37	31,40	0,59	0,00	0,01	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,56	4,36	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	96,1	8,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	369,20	2,80	0,00	0,01	338	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	642	8,7	11,7	71,0	426,7	23,14	0,12	0,20	0,11	0,89	68,74	137,91	37,16	5,04	543,62	11,44	0,01	0,04			
Всего за день:		8,7	11,7	71,0	426,7	23,14	0,12	0,20	0,11	0,89	68,74	137,91	37,16	5,04	543,62	11,44	0,01	0,04			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ)	80	6,8	6,2	8,5	120,4	0,14	0,05	0,04	0,01	0,00	25,10	92,35	16,50	0,93	152,29	45,76	0,00	0,00	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	23,7	157,9	12,00	0,14	0,09	0,00	0,00	22,72	79,41	32,29	1,39	852,45	7,50	0,00	0,04	310	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	1000	11,1	15,3	63,9	444,8	19,00	0,15	0,10	1,49	0,00	146,34	183,08	104,58	4,18	1253,30	4,28	0,01	0,05	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	1470	24,1	27,6	131,2	877,6	31,14	0,40	0,25	1,51	0,00	208,36	396,42	170,57	8,30	2309,55	57,54	0,02	0,10		
Всего за день:		24,1	27,5	131,2	877,6	31,14	0,40	0,25	1,51	0,00	208,36	396,42	170,57	8,30	2309,55	57,54	0,02	0,10		

9
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	15,6	21,1	26,7	359,2	1,37	0,07	0,11	0,22	0,00	19,36	165,16	32,22	1,55	224,12	5,69	0,02	0,11	311	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	369,20	2,80	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	530	19,4	22,1	75,5	579,7	15,37	0,17	0,16	0,22	0,00	55,90	222,16	60,62	6,43	664,92	8,49	0,02	0,13		
Всего за день:		19,4	22,1	75,5	579,7	15,37	0,17	0,16	0,22	0,00	55,90	222,16	60,62	6,43	664,92	8,49	0,02	0,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	г/мл	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	###	169,74	2,07	1,89	2,54	3,01	729,55	2174,52	351,95	56,35	7998,24	126,69	0,12	0,51
Среднее значение за период	14,0	15,34	0,19	0,17	0,23	0,27	66,32	197,68	77,45	5,12	726,20	11,52	0,01	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	635