



Редченко

Утверждаю
Директор ООО "Олимп"
И.Г.Тамова



Двухнедельное меню завтраков (пищевая аллергия) для обучающихся общеобразовательных учреждений города 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						№ рецептур										
		Белк и, 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											
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак																													
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТ.МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	190	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	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	8,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	2	2008											
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,6	0,6	13,7	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	389,20	2,80	0,00	0,01	338	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008											
Итого за прием пищи:	620	8,8	11,8	71,1	425,2	0,12	0,19	0,11	0,89	60,46	140,82	36,58	5,61	518,75	11,44	0,01	0,04												
Всего за день:	8,8	11,8	71,1	425,2	0,12	0,19	0,11	0,89	60,46	140,82	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						№ рецептур
		Белк и, 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	8,8	8,3	6,9	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	0,03	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)	160	2,4	0,8	33,6	16,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,80	44,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	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	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	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белк и, г	Жиры, г		Углев оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,1	15,2	9,4	219,1	0,00	0,05	0,08	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	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
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	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		
Итого за прием пищи:	487	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белк и, г	Жиры, г		Углев оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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	144,66	1,25	0,00	0,01	184	2008
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	389,20	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
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белк и, г	Жиры, г		Углев оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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	3,24	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	862,45	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	37,66	0,13	0,00	0,00	348	2012

Сборник рецептур	№ рецептуры	Минеральные вещества										Сборник рецептур
		Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	377	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	378	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:		14,03	218,29	68,01	4,21	1 087,84	10,87	0,01	0,10			
Всего за день:		14,03	218,29	68,01	4,21	1 087,84	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		
		Белк, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	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 вареные	40	5,0	4,5	0,3	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	2011		
Бутерброд с джемом	40	1,2	0,5	22,3	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	2008		
Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	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	2008		
Итого за прием пищи:	460	9,4	12,7	64,7	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	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		
		Белк, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Котлеты рубленые из говядины	80	11,8	17,8	9,9	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	2012		
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	9,7	37,0	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,02	2011		
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	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	2008		
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	60,42	218,29	68,01	4,21	1 087,84	10,87	0,01	0,10	2008		
Итого за прием пищи:	470	23,3	27,8	81,9	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	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белк и, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
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	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	389,20	2,80	0,00	0,01	338	2011
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
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белк и, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
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	152,20	45,76	0,00	0,00	234	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	1000	11,1	15,3	63,9	444,6	19,00	0,15	0,10	1,49	0,00	146,34	183,06	104,58	4,18	1 253,30	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		
Итого за прием пищи:	1470	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	2 309,55	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	2 309,55	57,54	0,02	0,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ПЛОД ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	15,6	21,1	26,7	359,2	1,37	0,07	0,11	0,22	0,00	19,30	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	389,20	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		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Витамины					Минеральные вещества							
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	168,74	2,07	1,86	2,54	3,01	729,55	2 174,52	851,95	56,35	7 988,24	126,69	0,12	0,61
Среднее значение за период	14,0	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