

Согласовано
Директор



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Олимп"
И.Г. Тамова

Двухнедельное меню (завтраков) для обучающихся общеобразовательных учреждений города Черкесска в возрасте от 7 до 11 лет на осенне-зимний период на 2022-2023 учебный год.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп- | Сборник рецеп | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жир, 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" | 200 | 6,00 | 8,80 | 26,70 | 211,10 | 0,78 | 0,08 | 0,17 | 0,05 | 0,09 | 159,47 | 143,37 | 28,97 | 0,50 | 250,99 | 14,08 | 0,00 | 0,01 | 190 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,30 | 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 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 54,60 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2011 | |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,30 | 2,40 | 26,60 | 142,20 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 111,41 | 87,89 | 19,03 | 0,40 | 169,61 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 495 | 20,40 | 20,50 | 70,60 | 550,80 | 1,41 | 0,21 | 0,51 | 0,22 | 0,98 | 430,00 | 410,61 | 65,19 | 3,55 | 544,55 | 33,37 | 0,02 | 0,03 | | | |

2 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 75 | 10,3 | 10,4 | 22,6 | 226,7 | 0,38 | 0,06 | 0,10 | 0,07 | 0,06 | 230,62 | 151,07 | 14,71 | 0,67 | 135,86 | 1,01 | 0,02 | 0,02 | 413 | 2011 | |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 160 | 1,4 | 0,5 | 20,2 | 92,2 | 9,60 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 7,68 | 26,88 | 40,32 | 0,58 | 334,08 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 435 | 11,9 | 11,0 | 57,8 | 378,9 | 9,98 | 0,10 | 0,15 | 0,10 | 0,06 | 243,30 | 185,95 | 59,03 | 2,25 | 469,94 | 1,01 | 0,02 | 0,02 | | | |

3 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 11,00 | 14,60 | 10,90 | 218,70 | 0,30 | 0,05 | 0,09 | 0,04 | 0,12 | 36,51 | 120,17 | 21,05 | 1,88 | 229,34 | 5,05 | 0,00 | 0,03 | 282 | 2012 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,70 | 4,60 | 24,10 | 149,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 2,20 | 44,80 | 13,95 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 325 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 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 НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,10 | 0,20 | 20,10 | 94,70 | 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: | 420 | 17,00 | 19,50 | 70,10 | 522,50 | 0,30 | 0,11 | 0,10 | 0,08 | 0,12 | 49,58 | 194,39 | 47,42 | 3,83 | 262,24 | 5,05 | 0,00 | 0,03 | | | |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 105 | 14,50 | 11,50 | 23,10 | 258,70 | 0,15 | 0,05 | 0,17 | 0,06 | 0,15 | 118,86 | 164,20 | 21,75 | 0,90 | 192,41 | 1,29 | 0,02 | 0,02 | 225 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 0,10 | 9,10 | 0,10 | 82,30 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,17 | 1,32 | 2,09 | 0,00 | 0,02 | 1,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 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 РЖАНОЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 356 | 17,40 | 21,10 | 55,20 | 482,60 | 0,15 | 0,12 | 0,22 | 0,14 | 0,31 | 132,38 | 209,09 | 33,35 | 3,52 | 248,46 | 3,53 | 0,02 | 0,02 | | |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ (ПТИЦЫ) | 80 | 11,40 | 19,60 | 11,60 | 268,30 | 0,71 | 0,06 | 0,10 | 0,07 | 0,11 | 41,71 | 126,66 | 21,73 | 1,62 | 176,49 | 4,80 | 0,01 | 0,06 | 295 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,70 | 4,70 | 17,60 | 122,10 | 4,33 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 40,70 | 73,61 | 25,11 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 335 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,20 | 0,00 | 14,90 | 61,60 | 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 НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,10 | 0,20 | 20,10 | 94,70 | 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: | 472 | 17,40 | 24,50 | 64,20 | 546,70 | 6,18 | 0,25 | 0,13 | 0,11 | 0,11 | 104,90 | 238,97 | 64,62 | 3,80 | 252,96 | 4,80 | 0,01 | 0,07 | | |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------|------|
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА | 200 | 5,60 | 10,30 | 40,10 | 276,20 | 0,50 | 0,05 | 0,13 | 0,06 | 0,14 | 103,70 | 126,56 | 30,08 | 0,48 | 182,68 | 9,16 | 0,01 | 0,02 | 303,2 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,30 | 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 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 54,60 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,30 | 2,40 | 26,60 | 142,20 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 111,41 | 87,89 | 19,03 | 0,40 | 169,61 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 20,00 | 22,00 | 84,00 | 615,90 | 1,13 | 0,19 | 0,47 | 0,23 | 1,03 | 374,23 | 393,80 | 66,31 | 3,53 | 476,24 | 28,45 | 0,02 | 0,05 | | |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 11,00 | 14,60 | 10,90 | 218,70 | 0,30 | 0,05 | 0,09 | 0,04 | 0,12 | 36,51 | 120,17 | 21,05 | 1,88 | 229,34 | 5,05 | 0,00 | 0,03 | 282 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 125 | 4,30 | 5,30 | 26,40 | 171,40 | 1,81 | 0,06 | 0,02 | 0,21 | 0,00 | 30,59 | 44,88 | 15,41 | 1,00 | 138,42 | 1,27 | 0,01 | 0,02 | 205 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 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 НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,10 | 0,20 | 20,10 | 94,70 | 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: | 435 | 18,60 | 20,20 | 72,40 | 544,80 | 2,03 | 0,18 | 0,11 | 0,25 | 0,12 | 57,44 | 193,70 | 53,66 | 4,60 | 396,49 | 4,92 | 0,01 | 0,05 | | |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 105 | 14,50 | 11,50 | 23,10 | 258,70 | 0,15 | 0,05 | 0,17 | 0,06 | 0,15 | 118,86 | 164,20 | 21,75 | 0,90 | 192,41 | 1,29 | 0,02 | 0,02 | 225 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 0,10 | 9,10 | 0,10 | 82,30 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,08 | 0,17 | 1,32 | 2,09 | 0,00 | 0,02 | 1,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 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 РЖАНОЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 356 | 17,40 | 21,10 | 55,20 | 482,60 | 0,15 | 0,12 | 0,22 | 0,14 | 0,31 | 132,38 | 209,09 | 33,35 | 3,52 | 248,46 | 3,53 | 0,02 | 0,02 | | |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 70 | 10,2 | 6,1 | 11,4 | 141,9 | 0,69 | 0,08 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 50,58 | 155,76 | 37,56 | 1,12 | 287,76 | 78,61 | 0,01 | 0,33 | 234 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,5 | 4,3 | 16,2 | 112,8 | 4,00 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 37,60 | 68,00 | 23,20 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 335 | 2008 |
| 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 НАРЕЗНОЙ | 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 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332 | 15 | 0,5 | 1,5 | 2,1 | 27,1 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 8,55 | 8,25 | 1,72 | 0,09 | 20,64 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 332 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 455 | 16,5 | 12,2 | 64,8 | 436,5 | 4,94 | 0,26 | 0,11 | 0,05 | 0,01 | 110,93 | 273,61 | 79,67 | 3,89 | 360,00 | 79,43 | 0,01 | 0,33 | | |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ(ПТИЦЫ) | 150 | 15,90 | 21,20 | 27,20 | 363,00 | 6,11 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 0,00 | 43,34 | 173,26 | 38,66 | 1,75 | 287,50 | 5,69 | 0,02 | 0,12 | 311 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 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 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ) | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,50 | 9,68 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,49 | 10,65 | 7,74 | 2,13 | 269,10 | 1,94 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,10 | 22,10 | 68,70 | 550,10 | 15,79 | 0,17 | 0,17 | 0,30 | 0,00 | 71,03 | 226,71 | 58,00 | 6,48 | 611,00 | 9,87 | 0,02 | 0,13 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| Итого за 10 дней | 4419,00 | 175,7 | 194,2 | 663,0 | 5 111,4 | 42,06 | 1,71 | 2,19 | 1,62 | 3,05 | 1 706,17 | 2 535,92 | 560,60 | 38,97 | 3 870,34 | 173,96 | 0,15 | 0,75 | | |
| В среднем за 1 день | 442,4 | 17,6 | 19,4 | 66,3 | 511,14 | 4,21 | 0,17 | 0,22 | 0,16 | 0,31 | 170,62 | 253,59 | 56,06 | 3,90 | 387,03 | 17,40 | 0,015 | 0,08 | | |