СОГЛАСОВАНО
Директор

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

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

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	цена	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1																		
1 день																		
Завтрак	112	Каша пшенная молочная	200	16,29	6,04	7,27	34,29	227,16	53,80	0,18	0,15	0,54	0,00	215,00	126,00	49,00	185,00	1,30
	139	Яйцо вареное	40	11,48	5,10	4,60	0,30	62,80	62,40	0,02	0,10	0,00	0,00	46,00	19,00	4,00	67,00	0,90
	286	Кофейный напиток	200	10,46	2,80	3,20	19,70	118,60	13,29	0,03	0,16	0,52	0,00	181,00	111,00	30,70	107,00	1,10
	366	Сыр порциями	14	12,75	3,05	3,87	0,00	47,78	52,00	0,01	0,06	0,14	0,00	17,30	176,00	7,30	100,00	0,20
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
	118	Яблоко	120	10,08	0,32	0,32	11,76	37,60	6,00	0,04	0,02	12,00	0,00	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64
		Итого за завтрак	***614***	***63,65***	***20,31***	***19,56***	***85,75***	***587,94***	***187,49***	***0,32***	***0,50***	***13,20***	***0,00***	***830,10***	***459,20***	***107,40***	***498,20***	***6,58***
2 день																		
Завтрак	209	шницель из птицы	80	47,39	12,50	14,20	8,60	212,70	5,01	0,05	0,06	0,50	0,00	183,50	23,47	51,20	115,20	1,07
	219	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,79	5,82	3,62	30,00	175,87	27,50	0,21	0,12	0,00	0,00	219,00	14,00	120,00	180,00	4,00
	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***420***	***63,65***	***21,42***	***18,12***	***70,30***	***531,17***	***32,81***	***0,30***	***0,20***	***0,50***	***0,00***	***460,50***	***49,97***	***180,60***	***328,40***	***6,21***
3 день	153	Пудинг творожный	110	48,13	17,79	6,09	29,15	242,59	64,62	0,05	0,28	0,00	0,00	143,10	190,80	28,80	261,00	0,81
		сгущенное молоко	10	2,27	0,05	3,60	0,05	33,00	22,50	0,00	0,01	0,00	0,07	1,50	1,20	0,00	1,50	0,01
Завтрак	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	365	масло сливочное	10	8,78	0,10	7,20	0,10	66,00	22,50	0,00	0,01	0,00	0,07	1,50	1,20	0,00	1,50	0,01
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***370***	***63,65***	***21,04***	***17,19***	***61,00***	***484,19***	***109,92***	***0,09***	***0,32***	***0,00***	***0,14***	***204,10***	***205,70***	***38,20***	***297,20***	***1,97***
4 день																		
Завтрак	161	Котлеты рыбные	80-5	47,08	11,84	2,21	7,76	98,21	17,60	0,06	0,07	0,13	0,00	240,80	28,80	32,80	150,40	0,72
	241	Картофельное пюре	100	12,10	2,13	4,04	15,53	106,97	12,60	0,21	0,15	7,77	0,00	957,60	77,70	42,00	117,60	1,47
	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70

	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***425***	***63,65***	***17,07***	***6,55***	***54,99***	***347,78***	***30,50***	***0,31***	***0,24***	***7,90***	***0,00***	***1 256,40***	***119,00***	***84,20***	***301,20***	***3,33***
5 день																		
Завтрак	*209*	биточки из птицы	80	47,39	12,50	14,20	8,60	212,70	5,01	0,05	0,06	0,50	0,00	183,50	23,47	51,20	115,20	1,07
	463	соус томатный с овощами	20	4,06	0,22	0,66	1,22	17,92	32,95	0,01	0,00	0,67	0,00	35,50	2,25	3,05	5,90	0,13
	227	Макароны отварные	125	7,73	4,60	4,41	29,44	17,59	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	37,50	10,50	9,00	36,00	0,90
	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***465***	***63,65***	***20,42***	***19,57***	***70,96***	***390,81***	***38,26***	***0,16***	***0,10***	***1,17***	***0,00***	***314,50***	***48,72***	***72,65***	***190,30***	***3,24***
Неделя 2																		
6 день																		
Завтрак	*114*	Каша рисовая молочная	200	16,29	5,90	3,60	32,60	210,10	31,30	0,05	0,15	0,61	0,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40
	139	Яйцо вареное	40	11,48	5,10	4,60	0,30	62,80	62,40	0,02	0,10	0,00	0,00	46,00	19,00	4,00	67,00	0,90
	286	Кофейный напиток	200	10,46	2,80	3,20	19,70	118,60	13,29	0,03	0,16	0,52	0,00	181,00	111,00	30,70	107,00	1,10
	366	Сыр порциями	14	12,75	3,05	3,87	0,00	47,78	39,00	0,01	0,05	0,11	0,00	12,98	132,00	5,48	75,00	0,15
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
	118	Яблоко	120	10,08	0,32	0,32	11,76	37,60	6,00	0,04	0,02	12,00	0,00	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64
		Итого за завтрак	***614***	***63,65***	***20,17***	***15,89***	***84,06***	***570,88***	***151,99***	***0,19***	***0,49***	***13,24***	***0,00***	***779,78***	***419,20***	***84,58***	***422,20***	***5,63***
7 день																		
Завтрак	*209*	котлеты из птицы	80	47,39	12,50	14,20	8,60	212,70	5,01	0,05	0,06	0,50	0,00	183,50	23,47	51,20	115,20	1,07
	222	каша пшенная рассыпчатая	130	9,63	5,69	5,56	33,92	209,00	30,40	0,18	0,03	0,00	0,00	103,00	16,00	42,00	120,00	1,40
	294	Чай с лимоном	200-7	4,04	0,07	0,01	15,31	61,62	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***457***	***63,65***	***21,26***	***20,07***	***77,53***	***577,32***	***35,71***	***0,27***	***0,11***	***0,50***	***0,00***	***344,50***	***51,97***	***102,60***	***268,40***	***3,61***
8 день																		
Завтрак	153	Пудинг творожный	110	48,13	17,79	6,09	29,15	242,59	64,62	0,05	0,28	0,00	0,00	143,10	190,80	28,80	261,00	0,81
		сгущенное молоко	10	2,27	0,05	3,60	0,05	33,00	22,50	0,00	0,01	0,00	0,07	1,50	1,20	0,00	1,50	0,01
	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	365	масло сливочное	10	8,78	0,10	7,20	0,10	66,00	22,50	0,00	0,01	0,00	0,07	1,50	1,20	0,00	1,50	0,01
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***370***	***63,65***	***25,07***	***18,58***	***66,43***	***534,47***	***109,89***	***0,09***	***0,32***	***0,00***	***0,14***	***202,02***	***205,25***	***37,82***	***296,48***	***1,90***
9 день																		
	202	тефтели из говядины	80-5	48,69	10,47	15,46	10,79	224,16	24,64	0,05	0,12	0,10	0,00	234,67	30,93	21,33	146,13	2,03
	227	Макароны отварные	105	6,43	3,86	3,71	24,73	147,77	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	37,50	10,50	9,00	36,00	0,90

Завтрак	463	соус томатный с овощами	20	4,06	0,33	1,00	1,83	17,92	32,95	0,01	0,00	0,67	0,00	35,50	2,25	3,05	5,90	0,13
	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***450***	***63,65***	***17,76***	***20,47***	***69,05***	***532,45***	***57,89***	***0,15***	***0,16***	***0,10***	***0,00***	***365,67***	***56,18***	***42,78***	***221,23***	***4,20***
10 день																		
	161	Котлеты рыбные	80-5	47,08	11,84	2,21	7,76	98,21	17,60	0,06	0,07	0,13	0,00	240,80	28,80	32,80	150,40	0,72
	241	Картофельное пюре	100	12,10	3,20	6,10	23,30	160,50	12,60	0,21	0,15	7,77	0,00	957,60	77,70	42,00	117,60	1,47
	300	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	12,00	48,60	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70
	114	Хлеб пшеничный	40	2,59	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44
		Итого за завтрак	***425***	***63,65***	***18,14***	***8,61***	***62,76***	***401,31***	***30,50***	***0,31***	***0,24***	***7,90***	***0,00***	***1 256,40***	***119,00***	***84,20***	***301,20***	***3,33***
		ВСЕГО за 10 дней	***4815***	***636,50***	***202,66***	***164,61***	***702,83***	***4 958,32***	***784,96***	***2,19***	***2,68***	***44,91***	***0,28***	***6 013,97***	***1 734,19***	***835,03***	***3 124,81***	***40,00***
		В среднем за день	*481,50*	*63,65*	*20,27*	*16,46*	*70,28*	*495,83*	*78,50*	*0,22*	*0,27*	*4,45*	*0,03*	*601,40*	*173,42*	*83,50*	*312,48*	*4,00*