



Сотласовано
Директор *И.Г. Тамова*

Утверждено
Директор ООО "Олимпик"
И.Г. Тамова

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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	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:	620	8,8	11,8	71,1	425,2	22,00	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	22,00	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	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			

Завтрак

ОФИЦИАНТСКАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	8,8	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)	160	2,4	0,8	33,6	153,6	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	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	0,00	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	707,26	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	707,26	2,66	0,01	0,06		

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КОЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИГ 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							
МАУРОНЬЕ 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	51,50	0,00	0,00	0,01		2008							
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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	144,66	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	3,24	0,01	0,05	295	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
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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		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	1 087,84	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	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											№ рецептур	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	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	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	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 (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	0,60	348,00	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:	460	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											№ рецептур	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
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 РАСОЛЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	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	302,1	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:	470	23,3	27,8	81,9	689,1	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	689,1	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 и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША "ТРУЖБА" ЧА В ОДЕ 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	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ИЗ ФИЛЕ МИНТАУЯ)	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

Пищевые вещества	Энергия	Витамины	Минеральные вещества

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Белк г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ккал	Завтрак														№ рецепта Турция	Сборник рецепты Р
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	F, мг			
ПИЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	15,6	21,1	26,7	359,2	1,37	0,07	0,11	0,22	0,00	19,30	166,16	32,22	1,86	224,12	6,69	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	0,06	0,01	328	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	2006	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,26	33,60	13,20	0,80	51,90	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	530	19,4	22,1	78,5	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		2006	
Всего за день:		19,4	22,1	78,5	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	Энерг. ккал, г	Витамины					Минеральные вещества										
		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	F, мг			
Итого за весь период	6666	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	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 белка, 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