



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Олимп"



Двуразовое меню (завтраков) для обучающихся _____
в возрасте с 7 до 11 лет на осенне-зимний период на 2021-2022 учебный год.

Пример плати	№ рецепт	Наименование блюда	Вес блюда	цена	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки	Жиры	Углево- ды		А	В1	В2	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
Неделя I																		
1 день	112	Каша пшеница молочная	200	13,98	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
Завтрак	139	Яйцо вареное	40	12,42	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	10,06	2,80	3,20	19,70	118,60	13,29	0,03	0,16	0,32	0,00	181,00	111,00	30,70	107,00	1,10
	366	Сыр порционный	20	14,33	4,70	5,90	0,00	72,80	52,00	0,01	0,06	0,14	0,00	17,30	176,00	7,30	100,00	0,20
	114	Хлеб пшеничный	40	1,73	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	8,64	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	620	61,18	21,96	21,59	85,75	612,96	187,49	0,32	0,50	13,20	0,00	830,10	459,20	107,40	498,20	6,58
2 день	209	Котлета из птицы	80	46,11	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
Завтрак	219	Каша греческая рассыпчатая	110	11,65	8,70	5,40	45,00	263,80	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	1,69	0,09	0,00	10,80	43,74	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	18,72	4,05	3,42	6,48	0,63
	114	Хлеб пшеничный	40	1,73	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	430	61,18	24,29	19,90	84,10	614,24	32,78	0,20	0,20	0,50	0,00	438,42	49,52	188,22	327,68	6,14
3 день	153	Пудинг творожный	150	54,65	24,26	8,31	39,75	330,81	71,80	0,06	0,31	0,29	0,00	159,00	212,00	32,00	290,00	0,90
Завтрак	300	Чай с сахаром	200	1,69	0,09	0,00	10,80	43,74	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	18,72	4,05	3,42	6,48	0,63
	365	Масло сливочное	5	3,11	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
	114	Хлеб пшеничный	40	1,73	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	395	61,18	27,40	12,21	70,30	581,55	94,57	0,10	0,34	0,29	0,07	216,42	225,25	41,02	323,98	1,98
4 день	164	Рыба запеченная	80	43,28	15,50	13,33	3,99	198,57	25,28	0,11	0,11	0,64	0,00	282,00	56,00	27,00	197,00	0,60

Завтрак	241	Картофельное пюре	130	14,48	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	1,69	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	1,73	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	61,18	21,80	19,73	58,99	501,67	38,18	0,36	0,28	8,41	0,00	1 297,60	146,20	78,40	347,80	3,21
5 день	209	Биточки из птицы	80,0	46,11	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
Завтрак	463	Соус томатный с овощами	20,0	4,14	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
	227	Макароны отварные	150	7,51	5,50	5,30	35,30	211,10	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	1,69	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	1,73	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	490	61,18	21,43	20,80	77,43	584,32	38,26	0,16	0,10	1,17	0,00	314,50	48,72	72,65	190,30	3,24
Неделя 2																		
6 день	114	Каша рисовая молочная	200,0	13,98	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
Завтрак	139	Яйцо вареное	40	12,42	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	10,06	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	20	14,35	3,53	4,43	0,00	54,60	39,00	0,01	0,05	0,11	0,00	12,98	132,00	5,48	75,00	0,15
	114	Хлеб пшеничный	40	1,73	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	8,64	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	620	61,18	20,65	16,45	84,06	577,70	151,99	0,19	0,49	13,24	0,00	779,78	419,20	84,58	422,20	5,63
7 день	209	Котлеты из птицы	80-5	48,67	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
Завтрак	222	Каша пшенная рассыпчатая	150	9,09	5,50	5,30	35,30	211,10	30,40	0,18	0,03	0,00	0,00	103,00	16,00	42,00	120,00	1,40
	300	Чай с сахаром	200	1,69	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	1,73	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	475	61,18	21,10	19,80	75,60	566,40	35,71	0,27	0,11	0,50	0,00	344,50	51,97	102,60	268,40	3,61
8 день	150	Оладьи из творога	150	38,25	15,69	19,05	26,31	343,50	11,54	0,09	0,29	0,35	0,00	162,69	152,31	34,62	228,46	0,69
	300	Чай с сахаром	200	1,69	0,09	0,00	10,80	43,74	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	18,72	4,05	3,42	6,48	0,63

Завтрак	490	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
	118	Банан	150	18,97	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	510	61,18	18,83	22,95	56,86	514,24	34,31	0,13	0,31	0,35	0,07	220,11	165,56	43,64	262,44	1,77
9 день	189	Шницель из говядины	80-5	50,25	11,20	9,14	8,23	158,97	24,64	0,05	0,12	0,10	0,00	234,67	30,93	21,33	146,13	2,03
Завтрак	227	Макароны отварные	150,0	7,51	5,50	5,30	35,30	211,10	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	1,69	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	1,73	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	475	61,18	19,80	14,74	75,23	512,67	24,94	0,15	0,16	0,10	0,00	330,17	53,93	39,73	215,33	4,07
10 день	161	Котлеты рыбные	80-5	41,23	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
Завтрак	241	Картофельное пюре	150	16,53	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	1,69	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	1,73	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	475	61,18	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			215,40	176,78	731,08	5 387,06	668,73	2,29	2,73	45,65	0,14	6 048,00	1 738,55	834,43	3 157,53	39,56
		В среднем за день			21,54	17,68	73,11	538,71	66,87	0,23	0,27	4,57	0,01	604,80	173,85	83,44	315,75	3,96