

Согласовано

Директор



Утверждаю

Директор ООО "ОЛИМП"

И.Г.Тамова

Двухнедельное меню завтраков (целиакия) для обучающихся общеобразовательных учреждений города Черкесска от 7-11 лет на 2023 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	540	10,2	13,4	72,9	452,4
Вторник, 1 неделя						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	530	22,8	24,6	43,3	484,3
Среда, 1 неделя						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	510	16,1	21,1	52,2	463,5
Четверг, 1 неделя						
54-7т-2020	Творожная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	510	15,4	12,6	62,2	422,3
Пятница, 1 неделя						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	520	16	13	60,4	421,7
Понедельник, 2 неделя						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	530	11,4	14,7	68,9	452,8
Вторник, 2 неделя						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	146
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	530	15	18,8	63,3	481,7

Среда, 2 неделя						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	515	10,4	12,7	48,6	349,9
Четверг, 2 неделя						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	510	16,1	20,6	52,4	459,4
Пятница, 2 неделя						
54-7т-2020	Творожная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	510	14,1	11,7	60,6	403,8
	Средние показатели за период	525,8	15,1	16,9	60,2	452,3