

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Школы №1 г. Черкесска
М.А. Романюков

УТВЕРЖДАЮ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО "ОЛИМП"



Двухнедельное примерное меню завтраков и обедов для обучающихся школ города Черкесска на осенне-зимний период для детей в возрасте 7-11 лет на 2024-2025 учебный год.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	I, мкг	Se, мг	F, мг
2011	204	Макароны отварные с сыром	175	37,92	10,50	10,80	29,75	240,20	0,08	0,07	0,08	0,09	0,11	238,72	153,12	18,05	1,18	87,07	0,74	0,01	0,02
2011	209	Яйцо вареное	40	13,50	4,96	4,49	0,27	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
2011	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01
2008	433	Какао с молоком	200	14,42	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			585	80,00	21,93	18,56	87,63	591,33	14,08	0,23	0,28	0,21	1,00	409,64	360,57	60,00	6,75	556,42	11,39	0,02	0,06
Обед																					
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,62	3,12	2,24	16,00	96,81	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,21	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	244	Глов из отварной говядины	110	62,65	11,40	11,81	16,91	219,40	0,24	0,04	0,07	0,11	0,00	17,90	117,62	22,82	1,50	215,45	4,57	0,00	0,04
2008	430	Чай с сахаром	200	2,77	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
2013	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			570	80,00	19,09	14,58	76,46	511,73	6,64	0,23	0,11	0,27	0,00	54,10	227,83	63,82	4,90	294,25	5,69	0,00	0,05

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	284	Тефтели из говядины с соусом	110	59,19	10,84	14,60	9,99	214,72	1,54	0,04	0,06	0,09	0,00	14,35	106,06	18,50	1,51	215,64	4,45	0,00	0,03
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,40	3,60	4,60	37,70	206,00	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
2008	430	Чай с сахаром	200	2,77	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
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			500	80,00	17,69	19,55	82,76	575,45	1,54	0,13	0,08	0,12	0,00	39,55	225,66	61,70	3,91	267,24	4,45	0,00	0,04
Обед																					
2011	82	Борщ с капустой и картофелем	200	13,44	1,60	4,60	10,12	90,68	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02
2008	284	Тефтели из говядины	70	46,56	6,90	11,83	7,81	164,81	0,99	0,03	0,04	0,06	0,00	9,16	67,49	11,80	0,96	137,08	2,83	0,00	0,02
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,29	2,64	3,37	27,65	151,07	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,07	57,20	19,07	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			610	80,00	13,63	20,19	88,53	592,61	9,82	0,14	0,10	0,26	0,00	72,89	195,39	65,36	4,01	470,50	7,35	0,00	0,04

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
		Нагетсы	75	64,77	18,37	13,60	8,80	231,08	0,59	0,10	0,19	0,11	0,25	109,79	234,36	31,69	2,60	237,67	7,12	0,02	0,11
2008	323	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,82	3,60	4,60	37,70	206,00	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
2008	430	Чай с сахаром	200	2,77	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
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:	465	80,00	25,22	18,55	81,57	591,81	0,59	0,19	0,21	0,14	0,25	134,99	353,96	74,89	5,00	289,27	7,12	0,02	0,12
Обед																					
2008	106	Суп-лапша домашняя	200	7,57	2,42	3,88	11,75	91,64	2,19	0,03	0,04	0,21	0,15	25,12	31,48	9,05	0,50	77,78	1,67	0,00	0,01
		Нагетсы	60	51,76	16,56	19,40	12,91	292,70	0,48	0,08	0,15	0,08	0,20	88,09	187,78	25,38	2,09	190,33	5,71	0,02	0,08
2011	305	Рис припущенный	110	9,98	2,63	3,41	27,66	151,93	0,00	0,02	0,02	0,02	0,06	6,43	52,55	18,05	0,35	39,31	0,54	0,01	0,02
2008	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:	630	80,00	26,18	27,32	108,77	786,79	4,67	0,24	0,25	0,31	0,41	139,44	326,81	73,48	5,54	386,22	9,04	0,03	0,12

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, Жиры, Углеводы, г		С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
					г	г															г
Завтрак																					
2012	10	Салат из консервированного зеленого горошка	65	14,52	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,10	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00
2011	234	Котлеты рыбные из филе минтая	110	40,48	10,98	9,95	15,20	194,27	0,82	0,09	0,10	0,02	0,00	63,76	177,60	42,78	1,41	324,00	82,56	0,01	0,34
2011	312	Пюре картофельное	150	17,22	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			572	80,00	19,25	18,68	75,53	546,68	17,38	0,32	0,24	0,06	0,08	137,55	339,46	102,57	4,80	1 201,08	91,11	0,01	0,38
Обед																					
2008	43	Свекольник со сметаной	200	16,69	2,03	4,59	13,16	106,00	7,84	0,05	0,06	0,22	0,06	53,34	57,21	25,48	1,30	426,88	6,66	0,00	0,03
2011	234	Котлеты рыбные из филе минтая	80	26,53	7,26	6,67	10,19	133,67	0,52	0,05	0,07	0,02	0,00	45,22	113,22	27,19	0,92	206,10	51,55	0,01	0,21
2011	312	Пюре картофельное	150	17,22	3,18	5,31	21,43	146,70	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	45,20	85,92	30,34	1,22	764,55	8,55	0,00	0,03
2011	389	Сок фруктовый	200	15,60	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
2013	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			690	80,00	17,81	17,19	92,92	605,31	20,35	0,34	0,29	0,27	0,14	169,16	319,95	107,21	7,56	1 716,33	69,88	0,01	0,28

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, Жиры, Углеводы, г		С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
					Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г
Завтрак																					
2012	31	Салат из свеклы с сыром	80	16,21	3,55	4,70	5,67	79,18	2,74	0,01	0,06	0,04	0,00	127,71	85,78	17,35	0,96	201,79	4,65	0,00	0,02
2012	308	Фрикадельки из птицы	70	38,78	8,33	7,48	6,65	127,08	0,49	0,04	0,06	0,03	0,00	10,60	73,68	11,28	0,87	105,23	2,63	0,01	0,05
2011	332	Соус сметанный с луком	30	3,93	0,46	1,50	2,13	26,93	0,25	0,00	0,01	0,01	0,01	8,46	8,21	1,72	0,09	20,53	0,81	0,00	0,00
2008	326	Рис припущенный	150	13,30	3,54	4,60	32,40	185,16	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:									6,48	0,14	0,15	0,11	0,01	175,97	290,27	74,55	4,32	379,15	8,09	0,01	0,08
Обед																					
2008	99	Суп картофельный с бобовыми	200	11,61	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	308	Фрикадельки из птицы	70	38,78	8,33	7,48	6,68	127,21	0,50	0,04	0,06	0,03	0,00	10,70	73,86	11,32	0,87	105,83	2,64	0,01	0,05
2008	326	Рис припущенный	115	10,05	2,84	3,53	29,51	160,17	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	9,20	60,54	19,93	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	389	Сок фруктовый	200	15,60	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
2013	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:									6,90	0,31	0,12	0,22	0,00	85,30	309,20	85,85	6,97	424,63	5,76	0,01	0,06

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					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
Завтрак																					
2011	223	Запеканка из творога	120	52,27	15,28	9,34	21,43	230,90	0,20	0,04	0,19	0,05	0,10	142,51	157,57	20,13	0,51	157,12	2,11	0,01	0,02
2008	13	Масло сливочное	10	10,80	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01
2008	430	Чай с сахаром	200	2,77	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
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			500	80,00	19,15	18,51	69,34	521,73	13,20	0,14	0,24	0,13	0,10	178,51	215,47	47,73	5,17	570,12	4,71	0,01	0,04
Обед																					
2011	82	Борщ с капустой и картофелем	200	13,44	1,60	4,60	10,12	90,68	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02
2008	311	Плов из птицы	155	55,87	16,08	21,88	27,59	371,57	1,42	0,07	0,12	0,22	0,00	19,97	170,71	33,33	1,60	231,98	5,88	0,02	0,11
2008	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			615	80,00	22,25	27,11	94,16	712,77	10,25	0,21	0,20	0,40	0,00	81,53	267,21	74,92	5,21	605,50	11,52	0,02	0,14

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	282	Биточки рубленные из говядины	70	55,26	10,60	11,72	5,74	170,84	0,18	0,05	0,07	0,04	0,12	12,40	106,79	18,85	1,79	204,93	3,62	0,00	0,03
2011	332	Соус сметанный с луком	30	3,93	0,46	1,50	2,13	26,93	0,25	0,00	0,01	0,01	0,01	8,46	8,21	1,72	0,09	20,53	0,81	0,00	0,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,40	3,60	4,60	37,70	206,00	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
2008	430	Чай с сахаром	200	2,77	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
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			490	80,00	17,91	18,17	80,64	558,50	0,43	0,14	0,10	0,08	0,13	46,06	234,60	63,77	4,28	277,06	4,43	0,00	0,04
Обед																					
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,62	3,12	2,24	16,00	96,81	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,21	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	282	Биточки рубленные из говядины	60	50,11	9,06	12,13	8,62	179,74	0,16	0,04	0,06	0,03	0,11	10,56	91,25	16,08	1,53	175,30	3,10	0,00	0,02
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	120	12,54	2,88	3,68	30,16	164,80	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,80	62,40	20,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	Чай с сахаром	200	2,77	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
2013	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	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:			640	80,00	19,63	18,58	98,33	636,87	6,56	0,25	0,10	0,21	0,11	55,56	263,86	77,88	5,41	254,10	4,22	0,00	0,03

