



Согласовано
 Директор
М.В.В. Веденко
 Ведущий специалист
 Духовенственное меню завтраков (пищевая аллергия) для обучающихся общеобразовательных учреждений города Омска

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

Утверждаю
 Директор ООО "Олимп"
 И.Г.Тимова



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				

1 день

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	430	2008							
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 и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				

Завтрак

ФРИКАДЕЛЬКИ 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	208,0	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)	180	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	707,28	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	707,28	2,66	0,01	0,06			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Тр, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белк и, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ 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
МАКАРОННЫЕ 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	200 г	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	51,80	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Тр, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белк и, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг	
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	8,00	4,00	1,00	0,00	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Тр, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белк и, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9,3	17,9	8,0	230,2	0,32	0,06	0,07	0,03	0,00	10,81	94,63	14,80	1,47	121,26	3,24	0,01	0,05	295	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	23,7	157,8	12,00	0,14	0,08	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	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	37,56	0,13	0,00	0,00	348	2012
Завтрак																				

Принем пици, наименование б

КАША 'ДРУЖБАЧНА ВОДЕ С РАСТ МАС
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)
ЧАИ С ЛИМОНОМ

Итого за прием пици:

Всего за день:

Принем пици, наименование блю

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ИЗ ФИЛЕ МИНТАР)
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
СОУС ТОМАТНЫЙ №348
ЧАИ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Итого за прием пици:

Всего за день:

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк м, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	15,6	21,1	26,7	359,2	1,37	0,07	0,11	0,22	0,00	19,30	165,16	32,22	1,56	224,12	5,69	0,02	0,11	311	2008									
ЧАЙ С САХАРОМ	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									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	530	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											
Всего за день:		19,4	22,1	75,5	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											
Завтрак		19,4	22,1	75,5	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											

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белк 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	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	168,74	2,07	1,86	2,54	3,01	729,55	2 174,52	851,36	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 белков, 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