

Согласовано
Директор



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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мкг		
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 ВАРЕНЫЕ	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	208	2011					
БУТЕРБРОД С ДЖЕКСИ	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	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мкг		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	75	8,8	5,3	8,9	137,6	0,32	0,03	0,05	0,03	0,00	9,45	74,01	8,96	0,76	98,88	2,66	0,01	0,05	308	2012					
КАША ПШЕННАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	209,0	0,00	0,03	0,05	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)	150	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							
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	119,38	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	119,38	4,12	707,28	2,66	0,01	0,06							

Утверждаю

Директор ООО "Сити-Мир"
И.Г.Тимова



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ 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	84,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНСКИ	200/15/7	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	0,05	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:	487	19,8	20,3	79,1	579,7	1,14	0,19	0,13	0,06	0,21	62,95	192,97	48,29	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	48,29	4,31	352,27	5,21	0,01	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖАЯ НА ВОДЕ С РАСТ	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
МАСЛО	40	1,2	0,5	22,3	96,1	8,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,29	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	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	336	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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
ЧАЙ С САХАРОМ		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		
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	Витаминны										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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
																			В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал		
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9,3	17,9	9,0	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	0,06	296	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 №248	30	0,3	1,9	2,0	26,1	0,57	0,00	0,04	0,00	4,40	5,56	3,14	0,13	37,86	0,13	0,00	0,00	348	2012								
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/157	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,06	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 в, ккал	Витаминны										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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
																			В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал	В, ккал		
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	0,36	252,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	208	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	165/15	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
		Белк 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, мкг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
																											Энергетическая ценность ккал		
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ 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 РАССЫПЧАТАЯ 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	33.80	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	430.21	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	430.21	6.94	0.00	0.05												

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк 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, мкг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
																											Энергетическая ценность ккал		
Завтрак																													
КАША ПРЯЖБАТНА ВОДЕ С РАСТ. МАСЛОМ	200	1.8	6.2	19.9	142.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.88	34.92	12.29	0.37	31.40	0.58	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	69.56	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	0.5	22.3	98.1	0.00	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	0.00	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 ЛИМОНДОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00											
Итого за прием пищи:	642	8.7	14.7	71.0	426.7	0.00	0.12	0.20	0.11	0.89	68.74	137.91	37.16	5.04	543.62	11.44	0.01	0.04	377	2011									
Всего за день:	8.7	14.7	71.0	426.7	0.00	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ (УЗ ФИЛЕ МИНТАР)	80	6,8	6,2	9,5	120,4	0,14	0,05	0,04	0,01	0,00	25,10	92,39	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 НЕЖАР	1000	11,1	15,3	63,9	444,5	19,00	0,15	0,10	1,49	0,00	146,34	183,26	104,56	4,18	1 253,30	4,28	0,01	0,05	348	2012							
ЧАЙ С САХАРОМ	18515	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	8,20	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	33,50	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	2 308,55	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	2 308,55	57,54	0,02	0,10									

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
ПЛОДЫ ФИЛЕ ТИЦЫ	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	1,55	224,12	5,69	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	0,00	0,01	338	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	18515	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	8,20	33,50	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01									
Итого за прием пищи:	530	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									
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									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Витамины										Минеральные вещества									
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	1503,9	168,74	2,07	1,86	2,54	3,01	729,55	2 174,52	851,95	50,35	7 998,24	1206,69	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	695