



Утверждаю
 Директор ФГБУ «ФИЦПТ»
 И.Г.Тамов



Согласовано
 Директор

Дежурное меню завтраков (пищевая аллергия молочная) для обучающихся общеобразовательных учреждений города Черкесска

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, 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
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	65,9	14,00	0,04	0,01	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,06	369,20	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	47,1	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	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, 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
Завтрак																				
ФРИКАДЕЛЬКА 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	86,88	2,66	0,01	0,05	308	2012
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	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)	160	2,4	0,8	33,6	153,6	16,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,80	44,60	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	0,01		
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов Р		
	Масса порции	Белк, мг	Жиры, г		Углевод, 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																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11.1	15.2	9.4	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	160	5.4	4.8	34.7	294.3	0.00	0.07	0.02	0.02	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	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	84.7	0.00	0.06	0.02	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	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	62.95	192.97	46.29	4.31	352.27	5.21	0.01	0.04			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов Р		
	Масса порции	Белк, мг	Жиры, г		Углевод, 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																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ С РАСТ.	155	4.6	6.1	22.5	162.9	0.00	0.12	0.05	0.00	11.46	102.55	68.99	2.41	144.66	1.25	0.00	0.01	184	2008	
МАСЛОМ	40	1.2	0.5	22.3	96.1	8.00	0.02	0.01	0.00	7.25	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	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01	338	2011	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	535	6.6	7.2	73.5	384.8	22.00	0.18	0.10	0.01	46.11	138.90	88.94	6.74	575.65	4.05	0.00	0.02			
Итого за прием пищи:		6.6	7.2	73.5	384.8	22.00	0.18	0.10	0.01	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	46.11	138.90	88.94	6.74	575.66	4.05	0.00	0.02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																			Масса порции
Завтрак																			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФАШИ ПТИЦЫ	70	9,3	17,9	8,0	230,2	0,32	0,05	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	0,09	0,00	22,72	79,41	32,28	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	0,09	0,04	0,00	4,40	5,55	3,14	0,13	37,89	0,13	0,00	0,00	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	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	0,09	0,06	0,02	0,00	9,20	32,90	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	512	15,8	25,7	69,6	570,4	14,03	0,26	0,19	0,08	60,42	218,29	69,01	4,21	1 087,84	10,87	0,01	0,10		
Всего за день:		15,8	25,7	69,6	570,4	14,03	0,26	0,19	0,08	60,42	218,29	69,01	4,21	1 087,84	10,87	0,01	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
																			Масса порции	С, мг
Завтрак																				
ИГРА 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	0,56	252,00	0,00	0,00	0,00	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	55,35	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 (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	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:	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции И	Белк И, г	Жир, г		Углевод, 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																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	17,8	9,9	247,2	0,00	0,06	0,00	0,00	10,35	117,94	19,07	2,21	223,69	4,74	0,00	0,03	282	2012	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	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	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	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	470	23,3	27,8	81,9	669,1	0,00	0,34	0,22	0,04	46,18	340,54	157,33	8,26	530,21	6,94	0,00	0,05			
Всего за день:		23,3	27,8	81,9	669,1	0,00	0,34	0,22	0,04	46,18	340,54	157,33	8,26	530,21	6,94	0,00	0,05			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции И	Белк И, г	Жир, г		Углевод, 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																				
КАША ДРУЖБА НА ВОДЕ С РАСТ. МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	142,0	0,00	0,04	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	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	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	66,8	14,00	0,04	0,03	0,01	22,40	15,40	11,20	3,08	389,20	2,80	0,00	0,01	338	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	642	8,7	11,7	71,0	426,7	23,14	0,12	0,20	0,11	66,74	137,91	37,16	5,04	543,62	11,44	0,01	0,04			
Всего за день:		8,7	11,7	71,0	426,7	23,14	0,12	0,20	0,11	66,74	137,91	37,16	5,04	543,62	11,44	0,01	0,04			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белк к, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энергет ическая ценнос ть, ккал	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	
																					80
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ИЗ ФИЛЕ МИНТАУ)	150	2,9	5,7	23,7	157,8	12,00														234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	1000	11,1	15,3	63,9	444,6	19,00														310	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00														348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00														430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1470	24,1	27,5	131,2	877,6	31,14															2008
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белк к, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энергет ическая ценнос ть, ккал	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	
																					150
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00														311	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00														338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00														430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	530	19,4	22,1	75,5	579,7	15,37															2008
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Витамины			Минеральные вещества									
	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
Итого за весь период	168,74	2,07	1,86	2,54	3,01	729,55	2 174,52	851,95	56,35	7 988,24	126,69	0,12	0,61
Среднее значение за период	14,0	0,19	0,17	0,23	0,27	66,32	187,66	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