



Согласовано
Директор

Двузначительное меню завтраков (пищевая аллергия молочная) для обучающихся общеобразовательных учреждений
Черкевска

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											№ рецептуры	Сборник к рецептуре
		Белк м, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Ф, мг	Турпы								
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТ.МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	142,0	0,04	0,01	0,00	0,00	5,88	34,92	12,29	0,37	31,40	0,98	0,00	0,01	190	2008										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	89,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	95,1	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,90	2,80	0,00	0,00	2	2006										
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,03	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008										
Итого за прием пищи:	520	8,8	11,8	71,1	425,2	0,12	0,19	0,11	0,89	60,46	140,82	36,58	5,61	518,79	11,44	0,01	0,04												
Всего за день:		8,8	11,8	71,1	425,2																								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник к рецептуре
		Белк м, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Ф, мг	Турпы								
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	75	8,8	8,3	6,9	137,6	0,03	0,06	0,03	0,00	9,46	74,01	8,96	0,78	98,88	2,68	0,01	0,05	308	2012										
КАША ПШЕННАЯ РАСОПЛАЧТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,00	78,00	26,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008										
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,06	0,08	0,04	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	556,80	0,00	0,00	0,00	430	2008										
ЧАЙ С САХАРОМ	40	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	14,1	113,3	651,9	0,19	0,16	0,10	0,00	47,46	238,41	119,36	4,12	707,28	2,66	0,01	0,06												
Итого за прием пищи:	625	18,1	14,1	113,3	651,9	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																								



Утверждаю
Директор ООО "СРМММТ"
И.Г.Танова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецепту	Сборник рецепту Р
		Белк м, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Са, мг	F, мг	№ рецепту	Сборник рецепту Р									
																					В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг		
5 День																													
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9,3	17,9	8,0	230,2	0,32	0,05	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	0,09	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	37,56	0,13	0,00	0,00	348	2012										
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	13,29	5,10	4,59	0,43	24,57	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	51,60	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	88,01	4,21	1 087,94	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	88,01	4,21	1 087,94	10,87	0,01	0,10												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецепту	Сборник рецепту Р
		Белк м, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Са, мг	F, мг	№ рецепту	Сборник рецепту Р									
																					В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг		
6 День																													
Завтрак																													
ИГРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	6,60	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	4,25	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	96,1	8,00	0,01	0,00	0,00	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	0,00	0,00	0,00	2											
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	430										
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	2011										
Итого за прием пищи:	460	9,4	12,7	64,7	408,5	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	408,5	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												

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белк, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины												Минеральные вещества											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	и др.										
7 ДЕНЬ																													
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	17,8	9,9	247,2	0,00	0,06	0,08	0,00	0,00	0,00	10,35	117,54	19,07	2,21	223,69	4,74	0,00	0,03	282	2012								
КАША РАССОЛПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	21,83	161,00	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	0,89	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	0,14	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	0,14	46,18	340,54	157,33	8,26	530,21	6,94	0,00	0,05												

8 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белк, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины												Минеральные вещества											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	и др.										
8 ДЕНЬ																													
Завтрак																													
КАША ТРУБЧАТАЯ 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	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	41,60	0,00	0,00	0,00	388	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	377	2011									
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/157	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,38	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	642	8,7	11,7	71,0	426,7	23,14	0,12	0,20	0,11	0,89	68,74	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	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 ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг	ти	р			
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (из филе минтау)	80	6,8	6,2	8,5	120,4	0,14	0,06	0,04	0,01	0,00	25,10	92,36	16,50	0,83	152,20	45,78	0,00	0,04	234	2011		
КАРТОФЕЛЬ ПАРЕННЫЙ	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 №46	1000	11,1	15,3	63,9	444,6	19,00	0,16	0,10	1,49	0,00	146,34	183,06	104,58	4,18	1 253,30	4,28	0,01	0,05	348	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	16915	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	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	2 308,56	57,54	0,02	0,10		2008		
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	2 308,56	57,54	0,02	0,10				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг	ти	р			
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	15,6	21,1	26,7	399,2	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	65,6	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	369,20	2,80	0,00	0,00	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	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	530	19,4	22,1	75,5	679,7	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	679,7	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	Пищи					Витамины					Минеральные вещества									
	Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	С, мг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг			
Итого за весь период	153,9	168,74	2,07	1 861,254	3,01	729,55	2 174,52	851,95	56,35	7 988,24	120,69	0,12	0,61							
Среднее значение за период	14,0	15,34	0,19	0,17	0,23	0,27	66,32	197,88	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