Согласовано Директор

Деухнедельное меню завтраков (пищевая аллергия молочная ) для обучающихся общеобразовательных учрежде Черкесска

Директор 000 "О

И.Г.Тамова

Утверждаю

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

## 1 день

		Пище	Пищевые вещества	эства	Suppror		Витамины	ЧНЫ				Σ	инера	пьны	Минеральные вещества	гва			3	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г	Белк и, г	Угле ческая Жиры, г воды ценност , г ь, ккал	Угле воды , г	и- ческая ценност ь, ккал	C, Mr	В1, мг	В2, мг	A, Mr	Д,	Ca, Mr	P, Mr	Мg, мг	Fe,	К, мг	I, MKI	Se,	H.	луры п- туры	соорни к рецепту р
							Завтрак									,				
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТ.МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	142,0	00'0	0,04	0,01	00'0	00'0	5,89	34,92	12,29	0,37	31,40	0,59	00'0	0.01	190	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4.5	0,3	61,3	00'0	0,02	0,15	0,10	68'0	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	00'0	00'0	7,25	12,95	4,75	0,25	41,80	00'0	00'0	00'0	2	2008
плоды свежие (яблоко)	140	9'0	9,0	13,7	65,8	14,00	0.04	0,03	0,01	00'0	22,40	15,40	11,20	3,08	389,20	2,80	00'0	0,01	338	2011
HAM C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15,0	0'09	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	5.00	8,00	4,00	1,00	00'0	00'0	00'0	00'0	430	2008
Итого за прием пищи:	620	8,8	11,8	71,1	425,2	22,00	0,12	0,19	0,11	68'0	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	68'0	60,46	140,82	36,58	5,61	518,75 11,	11,44	0,01	0.04		

2 день

						•	I					-	-				-	- Announcement	-	
		Пище	Пищевые вещества	MANUFACTURE SPECIFICATION OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 1	Suppror		Витамины	НЫ				M	Минеральные вещества	эные Е	зещест	Ва				
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Белк	Жиры, г	Угле воды , г	и- ческая ценност ь, ккал	C, MT	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, С	Ca, Mr	Р, мг	Mg, Mr	Fe, K	K, Mr	, MKr	Se,	ž	a) =	соорни к рецепту р
						.,,	Завтрак													
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	75	8,8	8,3	6,9	137,6	0,32	0,03	90'0	0.03	00'0	9,46	74,01	96'8	92'0	98,88	2,66	0,01	0,05	308	2012
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	00'0	0,03	00'0	0,03	00.00	11,00	78,00	26,00	09'0	00'0	00'0	00'0	00'0	323	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	160	2,4	8'0	33,6	153,6	16,00	90'0	80'0	0.04	00'0	12,80	44,80	67,20	96'0	556,80	00'0	00'0	00.00	338	2011
HAM C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15,0	0'09	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	5,00	8,00	4,00	00'1	00'0	00'0	00'0	0000	430	2008
хлев пшеничный	40	3.1	0,2	20,1	94.7	00'0	90'0	0,02	00'0	00,00	9,20	33,60	13,20 (	08'0	51,60	00,00	00'0	0,01		2008
Итого за прием пищи:	625	18,1	14,1	113,3	621,9	16,32	0,19	0,16	0,10	00'0	47,46 2	238,41	119,36	4,12	707,28	2,66	0,01	90'0		
Всего за день:		18,1	14,1	113,3	6,159	16,32	0.19	0,16	0,10	00'0	47,46 238,41		119,36	4,12	707.28	2,66	0,01	90'0		

3 день

100		Пищевые	вые вещ	вещества	48		Витамины	4HbI				M	чералі	Минеральные вещества	еществ	a			9	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г	Белк	Жиры, г	Угле воды , г	Энергет и- ческая ценност ь, ккал	C, MF	В1, мг	В2, мг	А, МГ	Д,	Са, мг	Р, мг Мо	М9, мг	Fe, K,	К, мг 1,	I, MKF	Se, F, Mr	o F		2 2
S. S.							Завтрак													Т
						000	0.05	0.00		0.04 0.13	10 64 112 09	1	17.96	2.10 2	211.51	4.45 0	0,000	0,03 282	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,1	15,2	9,4	718,1	00,0				2, 5	5	1		1	_	100	ㅗ	2000	2044	Γ
MANICADOLULIE MORERING OTBADHLIE	150	5.4	4.8	34.7	204,3	00'0	0,07	0,02	0,02	80,0	29,83	42,19 1	10,55	0,98	64,29	0,70	0,01	0,01	+	Т
MAKAPOHHBIE NSĄĘJINA OTBAŁTIBIE	200/45/7			1		114	00.0	0.01	L	00'0 00'0	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0 00'0	0,00	2011	
чаи с лимоном	1/61/007	7,0		- 1					L	0	00.00	33 60	13 20 0	080	51 60 (	0 00 0	0 00 0	0.01	2008	
X N F S N III F H M Y H B I M	40	3,1	0,2	20,1	94,7	00'0	0,06	0,02		0,00 00,00		1			_	_	- 1			1
	487	19.8	20.3	79.1	579.7	1,14	0,19	0,13	90'0	0,21	62,95 1	192,97	46,29 4	4,31	352,27	5,21 0	0,01	0,04		
итого за прием пищи:		10,0				1.14	0.19	0,13	- 1	0,06 0,21	62,95 192,97		46,29	4,31	352,27	5,21 0	0,01	0,04		
Всего за день:		0,0													4					

							4 день											-	-	
		Пище	Пищевые вещества	ества			Витамины	IHPI				Ž	иерал	ьные в	Минеральные вещества	g			_	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г	Белк и, г	Угле Жиры, г воды	Угле воды , г	и- иеская ценност ь, ккал	C, MF	В1, МГ	В2, мг	А, мг	AK,	Са, мг	Р, мг	М9, мг	Mr k	К, мг 1,	, мкг	Se, Mr	F, Mr	реце ре туры	к к рецепту р
							Завтрак													
										r					ı	- 2			- 10	9000
АША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ С РАСТ,	155	4,6	6,1	22,5	5 162,9	00'0	0,12	90'0	00'0	0,00 00,00	11,46 102,55	02,55	66'89	2,41	144,66	1,25	00,0	10,0	184	2000
АСЛОМ				-					000	000	7 25	12 05	A 75	0.25	41 80	0 00	000	0.00	2	2008
утерброд с джемом	40	1,2	0,5	5 22,3	3 96,1	8,00			0,0	0,0	7,1	2,70	- 1				1		220	2011
(ONCUE / DE NORO)	140	90	9.0	13.7	7 65,8	14,00	0,04	0,03	0,01 0,00	00,00	22,40	15,40	11,20	3,08	389,20	7,80	00,0		920	1104
JIOHDI CBERNIE (ABJIONO)		000				000	000	000	000	000	5.00	8.00	4.00	1,00	00'0	00'0	0000	00'0	430	2008
AM C CAXAPOM	185/15	D,Z	0,1						200	000	_	100 00			E7E GE	4 05	000	0 0		
того за прием пищи:	535	9,9	7,2	73,5	5 384,8	22,00	0,18		0,01	0,00	40,11	06,00						20,0		
Зсего за день:		9'9	7,2	73,5	5 384,8	22,00	0,18	0,10	0,01	0,01 0,00	46,11	138,90	88,94	6,74	00,070	60,4	- 1	20,0		

| 121.26 | 3.24 | 0.01 | 0.05 | 295 | 852,45 | 7.50 | 0.00 | 0.04 | 310 | 37,66 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 348 | -24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 377 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0,10 **F**, мг 0,01 0,01 Se, 1 087,84 10,87 4,21 1 087,84 10,87 I, MKF Минеральные вещества K, Mr 13,20 0,80 
 10,81
 94,63
 14,80
 1,47

 22,72
 79,41
 32,29
 1,39
3,14 0,13 68,01 4,21 Fe, Mr 68,01 Са, мг Р, мг Мд, мг 5,56 9,20 33,60 60,42 218,29 60,42 218,29 5,10 4,40 13,29 00'0 00'0 00'0 80'0 00'0 80'0 Д, A, MI 0,19 60'0 0,02 B2, Mr 0,00 Витамины 0,00 0,26 B1, Mr Завтрак 5 день 0,32 14,03 14,03 C, Mr 570,4 230,2 157,8 26,1 61,6 94,7 570,4 ценност ческая Энергет ь, ккал 8,0 23,7 2,0 14,9 20,1 9,89 Угле 9'89 Пищевые вещества 17,9 1,9 0,2 25,7 Жиры, г 15,8 15,8 9,3 Белк И, Г иирфоп 30 200/15/7 Macca 70 512 40 Прием пищи, наименование блюда КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ COYC TOMATHЫЙ №348 Итого за прием пищи: хлеб пшеничный чай с лимоном Всего за день:

Сборни рецепту

¥

Ne peqe n-Typы

2012 2011 2008

2011

		Пище	Пищевые вещества	ества	•		Витамины	1HPI		_		M	нераль	Минеральные вещества	цества			SA.	Contract
					Энергет				-	+	-	-	-		L	L		Ž	Соорни
пини наименование блюда	Масса	ı		Угле						Д.	1			Fe.			<u></u>	-u	к рецепту
Three in the state of the state	порции Белк	и, г		воды , г	Жиры, г воды ценност , г ь, ккал	C, Mſ	В1, мг	В2, мг	A, MF		Са, мг		Mg, Mr M	M, M	I, MKI	M		туры	۵
										1	1								
							Завтрак												
				١					0 15 0 00	L	22 BO	29 60	1200 0	0.56 252	252 00 0.	00.0 00.0	00.00	_	2008
PAHHAGOMIGGEOUCH DAGOMINATAN AGMI	80	1.5	7.1	1 6.2	95,2	2,60	0,02	40,0	0,13				_ I	1		- 1	1	1	1
MKPA KABAHKUBAH NOTICET BNIT OBALLI ING	3			1	613	000	0.02	0.15	0,10	68'0	19,92	69,55	4,35 0	0,91 56	56,35 8,	8,05 0,01	0,05	508	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	0,0	6,4	-			0,0		000	100	1	12.05	4 7E 0	0.05	41 BO O	000 000	00 0	2	2008
MCMTWL O LOGICALINA	40	1.2	0,5	5 22,3	1,96,1	8,00	0,02	0,01	0,00 0,00		C7'/		- 1			- 1	-1	1	2004
By I Er Brod C Antemoin	200	4 7	0	210	0 96	10.00	0.04	0,05	0,03 0,00		8,00	28,00	42,00 0	0,60 348	348,00 0,	0,00 00,00	00,00	338	71.02
плоды свежие (Банан)	90	5,		- 1			000	0	000		5 00	8 00	4 00 1	1 00	0.00	0.00 0.00	00'0	430	2008
UAIX C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15,0	0,09	00,00	00,0		0,0	3,		1		1	1		丄		
	460	0.4	127	7 64 7	408.6	23.60	0,10	0,25	0,28	68'0	72,97 14	148,10	67,10 3	3,32 698	698,15 8,	10,0 60,8	70,0		
Итого за прием пищи:	100	,					040	0.05	0 28 0 89		72 97 14	148.10	67 10 3	3.32 698	698,15 8,	8,05 0,01	0,02	01	
Всего за день:		9,4	12,7	7 64,7	408,6	73,00							_	1		-		1	

7 день

							DIOT I												
* o		Пищев	Пищевые вещества	_	Suppres		Витамины	1Hbi				M	нерал	Минеральные вещества	ещесте	rg G		:	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г		Угле Жиры, г воды ,	Угле воды , г	и- ческая ценност ь, ккал	C, Mr	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д,	Са, мг Р, мг	, Mr	Мд, мг	Fe, K,	К, мг 1,	I, MKF	Se, F, Mr	peue n-n-Typы	Соорни рецепту
							Завтрак				-	٠.							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	17,8	6'6	247,2	00'0	90'0	80'0	00'0 00'0	00'0	10,35 117,94		19,07	2,21 2;	223,69	4,74 0	0,00	0,03 282	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	00'0	0,22	0,12	0,04 0,14	0,14	21,63 181,00		121,06	4,25 28	254,92	2,20 0	0,00	0,02 302.1	2011
HAM C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15,0	0'09	00'0	00'0	00'0	00'0 00'0	00'0	5,00	8,00	4,00	1,00	00'0	0,00	0,00	0,00 430	2008
хлеь пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94.7	00'0	90'0	0,02	00'0	00'0	9,20	33,60	13,20 (	08'0	51,60 (	0,00	0,00 0,	0,01	2008
Итого за прием пищи:	470	23,3	27,8	81,9	1,699	00'0	0,34	0,22	0,04 0,14	0,14	46,18 340,54		157,33	8,26 53	530,21	6,94 0	0,00	0,05	
Всего за день:		23,3	27,8	81,9	1,699	00'0	0,34	0,22	0,04 0,14		46,18 340,54 157,33 8,26	10,54	57,33		530,21	6,94 0,00		0,05	

8 день

		Пищевые	вые веще	вещества	Pugarar		Витамины	НЫ				M	ераль	Минеральные вещества	ществ	B				ļ
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г	Белк и, г	Жиры, г	Угле воды , г	и- ческая ценност ь, ккал	C, Mr	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д,	Са, мг Р, мг	мг Мв, г	- L	Fe, K, мг		I, MKF S	Se, F,	л ре г, мг ту	реце с реце туры	соорни к рецепту р
							Завтрак													
КАША "ДРУЖБА"НА ВОДЕ С РАСТ.МАСЛОМ	200	1,8	6,2	19,8	142,0	00'0	0,04	10,0	00'0 00'0	00'0	5,89 34	34,92	12,29 0	0,37 3	31,40 0	0 65'0	00'0	0,01	190	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	00'0	0,02	0,15	0,10 0,89	68'0	19,92 66	69,55	4,35	0,91 5	56,35	8,05 0	0,01	0,02	509	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	0,5	22,3	1,96	8,00	0,02	0,01	00'0	00'0	7,25 12	12,95	4,75 0	0,25 4	41,80 C	0,00	00'0	0000	2	2008
плоды свежие (яблоко)	140	9'0	9'0	13,7	8,59	14,00	0,04	0,03	0,01	00'0	22,40 15	15,40 1	11,20 3	3,08	389,20 2	2,80 0	00'0	0,01	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0'0	14,9	61,6	1,14	00'0	0,01	00'0	00'0	13,29 5	5,10	4,58	0,43 2	24,87 0	0,00	00'0	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	68'0	68,74 137	137,91 3	37,16 5	5,04 54	543,62 11,44		0,01	0,04		
Всего за пень:		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	44 0		0.04		

9 день

		Пище	Пищевые вещества		Paragram		Витамины	НЫ				Ñ	инерал	ьные	Минеральные вещества	Ba				N N N N N N N N N N N N N N N N N N N
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г	Белк	Жиры, г	Угле воды , г	Угле ческая Воды ценност , г ь, ккал	C, MF	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, Mr	К, мг 1,	I, MKF	Se, MI	F, Mr	0 7	к к рецепту р
N. Carlotte							Завтрак													
КОТПЕТЫ РЫБНЫЕ (ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ)	80	8,9	6,2	8,5	120,4	0,14	90'0	0,04	0,01 0,00	00'0	25,10	92,35	16,50	0,93	152,20 45,76	15,76	0,00	00'0	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	23,7	157,8	12,00	0,14	60'0	00'0	00'0	22,72	79,41	32,29	1,39	852,45	7,50	00,00	0,04	310	2011
COYC TOMATHЫЙ №348	1000	11,1	15,3	63,9	444,6	19,00	0,15	0,10	1,49	1,49 0,00	146,34	183,06	104,58	4,18	1 253,30	4,28	0,01	90,0	348	2012
HAM C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15,0	0'09	00'0	00'0	00'0	00'0 00'0	00'0	2,00	8,00	4,00	1,00	00'0	00'0	00'0	00'0	430	2008
хлев пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	00'0	90'0	0,02	00'0	00'0	9,20	33,60	13,20 (	0,80	51,60	00'0	00'0	0,01	1	2008
Итого за прием пищи:	1470	24,1	27,5	131,2	877,6	31,14	0,40	0,25	1,51	00'0	1,51 0,00 208,36 396,42		170,57	8,30 2	2 309,55 57,54	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	00,00	0,00 208,36 396,42		170,57	8,30 2	2 309,55 57,54	57,54	0,02	0,10		

6

10 день

		Пищевые в	зые вещ	вещества			Витамины	Hbl		-		Минера	льны(	Минеральные вещества	Ba				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белк и, г	Белк и, г	Угле Жиры, г воды , г	Угле воды , г	энергет и- ческая ценност ь, ккал	C, MF	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, Са	Са, мг Р, мг	Мg, мг	Fe,	К, мг	I, MKr	Se,	F, Mr	реце ретуры до	соорни к рецепту р
							Завтрак												
ппов из филе птишы	150	15,6	21,1	26,7	359,2	1,37	70,0	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	9,0	9,0	13,7	8,59	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40 15,40	11,20	3,08	389,20	2,80	00'0	0,01	338	2011
HAM C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15,0	0'09	00'0	00'0	00'0	0,00	00'0	5,00 8,00	4,00	1,00	00'0	0,00	00,00	00'0	430	2008
хлев пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	00'0	90'0	0,02	0,00	00'0	9,20 33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	530	19,4	22,1	75,5	7,673	15,37	0,17	0,16	0,22 0	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

	Пищевые		Витамины	МИНЫ				_	Минера	льные	Минеральные вещества	g		
Итого	Белк и. г	С, мг В1, мг	В1, мг	32, MF	Ą, M	Д,	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Ее, мг	Са, мг Р, мг Мд, мг Fe, мг К, мг	І, мкг	Se,	, <sub>Б</sub>
Итого за весь период	153.9	168.74 2.07 1.86 2.54 3.01 729,55 2 174,52 851,95 56,35	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	126,69	0,12	0,61
Среднее значение за период	14,0		15,34 0,19 0,17 0,23 0,27	0,17	0,23	0,27	66,32 197,68 77,45	197,68	77,45	5,12		726,20 11,52 0,01 0,06	0,01	90'0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0	0.01												

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	635