

СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*С.В. Харкавлюк*  
*И.В. Стенчук*  
«*01*» *декабрь* 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Городской центр торговли» г. Белоярский  
С.В. Харкавлюк  
«*01*» *декабрь* 2024г.

Примерное 12-дневное меню завтраков  
на осенне-зимний период  
для обучающихся возрастной группы с 12 до 18 лет  
для школьных столовых  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	111,681	1,343	255,741	164,994	0,000	0,000	0,000	0,000	23,884	0,078	0,022	8,525	0,044	50/2005
Завтрак	Печень по-строгановски	50/50	14,066	11,193	7,581	188,783	249,305	5,281	240,418	24,384	0,000	0,000	0,000	0,000	16,525	1,637	0,236	25,466	6,208	255/2005
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,001	0,005	0,020	32,400	0,036	0,053	0,000	0,037	304/2005
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>91</b>	<b>751</b>	<b>554</b>	<b>8</b>	<b>715</b>	<b>323</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925	194,087	0,963	250,337	158,037	0,000	0,000	0,000	0,000	45,962	0,204	0,163	1,625	0,027	175/2005
Завтрак	Бутерброд с сыром (батон йодированный)	100	4,126	5,105	4,182	74,575	80,525	0,244	21,105	133,700	0,000	0,000	0,000	0,000	6,440	0,048	0,015	0,105	0,043	14/2005, 15/2005
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	190,000	0,200	304,000	248,000	0,006	0,018	0,004	0,004	30,000	0,300	0,060	1,200	0,020	ГОСТ 31981-13
	Булочка дорожная	50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>97</b>	<b>661</b>	<b>507</b>	<b>4</b>	<b>896</b>	<b>565</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный с изюмом и джемом	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005 ГОСТ
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	14/2005, 15/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>756</b>	<b>525</b>	<b>2</b>	<b>309</b>	<b>460</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>151</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831	14,457	0,361	84,939	13,855	0,000	0,000	0,000	0,000	8,433	0,012	0,012	3,012	0,003	ГОСТ 31713-12
Завтрак	Биточки рыбные с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	228,748	108,208	0,460	155,266	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	234/2005 330/2005
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	272,242	117,792	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Батон йодированный	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>628</b>	<b>255</b>	<b>5</b>	<b>1464</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 5	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,118	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	Батон йодированный	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	ТУ4706188 8-001-2021
Итого завтрак:		560	26	25	69	606	430	8	665	53	0	0	0	0	188	0	0	81	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Булочка с сыром	60	5,645	6,071	34,817	216,617	70,260	0,631	64,207	61,191	0,000	0,000	0,000	0,000	8,814	0,062	0,070	0,100	0,047	491/2003
Итого завтрак:		510	25	27	92	710	313	4	457	80	0	0	0	0	60	0	0	2	0	0
Итого в среднем за 1-ю неделю:		605	27	25	80	685	431	5	751	269	0	0	0	0	94	1	0	55	3	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Салат из капусты и моркови	100	1,550	5,038	9,388	90,492	30,659	0,581	256,922	43,666	0,000	0,000	0,000	0,000	16,600	0,038	0,029	36,005	0,202	45/2005
Завтрак	Зразы "Школьные" с соусом красным	60/40	8,339	9,277	4,218	133,070	95,325	1,378	178,277	15,586	0,000	0,000	0,000	0,000	13,634	0,091	0,041	1,440	0,111	528/1994 158/2003
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005
	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600	3,400	0,660	10,600	12,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Кондитерские изделия	48	0,840	0,990	23,190	106,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
<b>Итого завтрак:</b>		<b>808</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>124</b>	<b>756</b>	<b>220</b>	<b>7</b>	<b>879</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 2	Каша жидкая молочная из крупы манной	250	7,716	12,575	41,005	309,087	150,125	0,596	236,962	165,575	0,000	0,000	0,000	0,000	24,750	0,218	0,105	1,625	0,083	181/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (Батон йодированный)	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	14/2005, 15/2005
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,696	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
	Пирог манный	50	3,647	4,998	27,423	169,465	41,780	0,504	52,925	19,325	0,000	0,000	0,000	0,000	5,690	0,058	0,043	0,044	0,046	208/2005
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>97</b>	<b>758</b>	<b>288</b>	<b>4</b>	<b>604</b>	<b>341</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005 ГОСТ
Завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный в/с)	100	0,766	11,555	4,377	119,125	10,025	0,124	12,405	5,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,021	0,011	0,000	0,068	14/2005 ГОСТ 42-
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
Итого завтрак:		500	42	29	70	705	451	2	297	328	0	0	0	0	50	1	0	151	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 4	Винегрет овощной	100	1,522	10,780	7,791	129,194	44,573	0,751	236,330	20,446	0,000	0,000	0,000	0,000	18,467	0,040	0,060	9,651	0,208	67/2005
Завтрак	Оладьи из печени с соусом красным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	272,242	117,792	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,696	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88 ТУ4706188
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	8-001- 2021
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		760	18	30	70	715	419	9	1718	124	0	0	0	1	97	2	0	74	10	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
Завтрак	Котлета "Детская"	60/40	8,125	10,478	5,247	168,312	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005 528/1994
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Кондитерские изделия	28	0,420	0,495	11,595	53,100	8,640	0,360	33,600	3,840	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,009	0,007	0,000	0,480	ГОСТ 14031-14
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>708</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	<b>548</b>	<b>204</b>	<b>4</b>	<b>617</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>1</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 6	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных	100	1,043	5,054	2,986	62,981	28,840	0,485	101,547	17,548	0,000	0,000	0,000	0,000	11,363	0,019	0,033	5,208	0,010	21/2005
Завтрак	Сосиска отварная с соусом красным основным	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95,400	1,080	132,000	21,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	0,090	0,114	0,000	0,000	243/2005 528/1994
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,118	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	147,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>78</b>	<b>740</b>	<b>369</b>	<b>9</b>	<b>813</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>95</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 2-ю неделю:</b>		<b>706</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>87</b>	<b>704</b>	<b>325</b>	<b>6</b>	<b>821</b>	<b>173</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 2 недели:</b>		<b>656</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>83</b>	<b>694</b>	<b>378</b>	<b>5</b>	<b>786</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>0</b>