

СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В. Харкавлюк

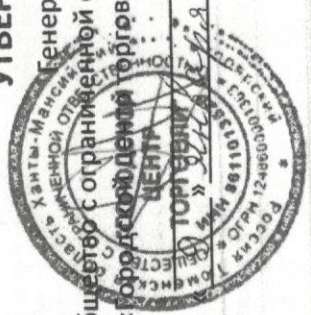
«Средняя общеобразовательная школа № 1» в. Верхнекаркавлюкский район Белгородской области

2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общества с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк
2025г.



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	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, 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
	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
Итого завтрак:																				
Неделя 1 День 4	Опудец 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	31713-12
	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
Итого завтрак:																				
Неделя 1 День 5	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	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:																				
Итого завтрак:																				

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин			№ рецептур	
																B2, мг	B1, мг	C, мг		A, мг
Неделя 1 День 5 Завтрак	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
	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
	Чай с сахаром и шиповником	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
	Батон йодированный	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
Неделя 1 День 6 Завтрак	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
	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	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, 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	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
Завтрак	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
Завтрак	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
Завтрак	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
Итого завтрак:		808	19	19	124	756	220	7	879	110	0	0	0	0	59	0	0	248	6	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
	Неделя 2 День 2	Завтрак	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
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы манной	250	7,716	17,575	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
	Бутерброд с маслом и сыром (Батон водированный)	100	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	0,696	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	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
	Пирог манный	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:		700	16	34	97	758	288	4	604	341	0	0	0	1	47	0	0	15	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, %	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3 Завтрак	Запеканка из творога с молоком сушеным	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
	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
Неделя 2 День 4 Завтрак	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, %	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	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
	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	0,000	0,696	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
Итого завтрак:	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 1943/06/188
	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 ГОСТ
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	57976-17
Итого завтрак:		760	18	30	70	715	419	9	1718	124	0	0	0	1	97	2	0	74	10	0

Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийный, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, 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	0,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
	Завтрак	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	0,000	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	0,027	0,000	0,000	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	0,002	0,000	0,006	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	0,002	0,002	0,005	0,120	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	0,002	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	0,009	0,007	0,000	0,000	0,480	ГОСТ 14031-14
	Итого завтрак:	708	17	14	84	548	204	4	617	58	0	0	0	0	50	0	0	26	1	0
Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийный, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	Неделя 2 День 6	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных	100	1,043	5,054	2,986	28,840	0,485	101,547	17,548	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,019	0,033	5,208	0,010	21/2005
Завтрак	Сосиска отварная с соусом ирисным 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	275,569	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
Итого завтрак:		760	18	27	78	740	369	9	813	78	0	0	0	0	186	0	1	95	5	0
Итого в среднем за 2-ю неделю:		706	22	25	87	704	325	6	821	173	0	0	0	0	81	1	0	102	5	0
Итого в среднем за 2 недели:		656	24	25	83	694	378	5	786	221	0	0	0	0	88	1	0	78	4	0