

СОГЛАСОВАНО



Примерное 12- дневное меню завтраков

на осенне-зимний период

для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше

для школьных столовых

Унитарного муниципального предприятия

«Городской центр торговли»

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белгородский

С.В. Харкавлюк

2023г.

Пример пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. в/г	Калорийн. ккал	Р.мг	Fe,мг	К.мг	Са,мг	Д.мг	Л.мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005
Завтрак	Оладьи из пшена с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	13,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005
	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
	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	4,550	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 Омэга	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	ТУ4/06188 8-001-ГОСТ
	Фрукты, Выпечка	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	20	85	592	384	8	793	76	0	0	0	0	83	1	0	37	10	0
Пример пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. в/г	Калорийн. ккал	Р.мг	Fe,мг	К.мг	Са,мг	Д.мг	Л.мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшенной с яблоками	250	9,775	10,000	48,113	323,440	240,850	2,131	370,960	185,040	0,000	0,000	0,000	0,000	62,590	0,228	0,271	4,165	0,060	261/1994
Завтрак	Булгур с сыром (хлеб пшеничный в/с)	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
	Фрукты	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
	Расстгай с мясом (говядина)	72	9,423	7,310	29,127	219,777	90,638	1,285	139,945	14,642	0,000	0,000	0,000	0,000	12,726	0,073	0,086	0,200	0,018	696/1994
Итого завтрак:		722	32	26	103	779	613	6	1114	597	0	0	0	0	121	1	0	16	5	0

Прём пищи	Наименование	Вес г/порода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005
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, ГОСТ 31688-12
	Молоко стученное (порционно)	15	1,125	0,030	8,520	44,250	34,350	0,030	57,000	47,550	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,023	0,009	0,150	0,000	376/2005
	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	ГОСТ 57976-17
	Фрукты, Выпечка	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
Итого завтрак:		615	47	34	68	772	568	4	605	519	0	0	0	0	67	1	0	11	5	0
Прём пищи	Наименование	Вес г/порода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	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 рыбная (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	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
	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
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
Итого завтрак:		616	14	14	52	494	254	3	1390	116	0	0	0	0	80	0	0	59	0	0

Приём пищи	Наименование	Вес г/пола	Белки, г	Жиры, мг	Углевод млг	Калорийн остр, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур ГОСТ 2654-17
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,020	7,000	0,153	268/2005
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	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	528/1994
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
	Напиток молочный(брусничныи)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	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	27842-88 ТУ4706188 8-001-2021
	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	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	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
		760	22	29	95	728	430	10	1176	126	0	0	0	0	207	0	0	22	5	0
Приём пищи	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ылг	Калорийн остр, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур ГОСТ
	Неделя 1 День 6	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	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	266/2005
	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
	Фрукты, Выпечка	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:		650	20	21	68	548	268	6	756	49	0	0	0	69	0	0	15	5	0	
Итого в среднем за 1-ю неделю:		687	25	24	79	652	419	6	972	247	0	0	0	104	1	0	26	5	0	

Приним пищи	Наименование	Вес грамма	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 B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
Неделя 2 День 1	Оршел свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005	
Завтрак	Терфегли на говядине (с рисом) с соусом красным основными	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	155,141	2,426	273,927	21,385	0,000	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,070	2,920	0,000	203/2005	
	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	0,000	376/2005	
	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	0,000	ГОСТ 27842-88
	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	0,000	ГОСТ 26984-86
	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	0,000	ГОСТ 57976-17
	Фрукты, Вылечка	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	0	0
Итого завтрак:		760	22	18	88	605	259	6	836	69	0	0	0	0	59	0	0	20	5	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес грамма	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 B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
Неделя 2 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	Вугтерброд 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	
	Сок в асортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	32920-14	
	Расстегаи с мясом (говядина)	72	9,423	7,310	29,127	219,777	90,638	1,285	139,945	14,642	0,000	0,000	0,000	0,000	12,726	0,073	0,086	0,200	0,018	696/1994	
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	11,7800	0,000	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31981-13	
Итого завтрак:		717	26	29	101	773	478	5	799	441	0	0	0	0	87	1	0	7	10	0	0

Приём пищи	Наименование	Вес грамма	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	К, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005	
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный в/с)	100	0,766	11,555	4,377	119,125	10,025	0,124	5,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,021	0,011	0,000	0,068	14/2005 ГОСТ 42-	
	Молоко стученное (порционной)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	45,800	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	0,000	0,000	ГОСТ 31688-12
	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	ГОСТ 57976-17
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	0,000	
Итого завтрак:		620	44	29	71	736	505	4	613	403	0	0	0	63	1	0	11	5	0	
Прём пищи	Наименование	Вес грамма	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	К, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	
	Неделя 2 День 4	Помидоры свежие (порционной)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
Завтрак	Выпечки рыбные (филе щуки) с салом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	108,208	0,460	155,266	50,884	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	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	ГОСТ 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	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
Итого завтрак:		630	14	14	53	497	255	3	1391	116	0	0	0	80	0	0	59	0	0	

Принём пищи	Наименование	Вес г/мг/дл	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур ГОСТ 2654
Неделя 2 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,020	7,000	0,153	ГОСТ 2654 17
	Колбаса на говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,530	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
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	277,828	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
	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
	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
	Фрукты, Выпечка	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	25	32	94	766	478	10	1241	227	0	0	0	0	206	0	1	20	5	0
Принём пищи	Наименование	Вес г/мг/дл	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 6	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005
	Сосиска отварная с соусом Макаронные изделия отварные 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
Завтрак	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 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
	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
	Фрукты, Выпечка	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	15	17	75	620	200	5	705	72	0	0	0	1	48	0	0	20	5	0
Итого в среднем за 2-ю неделю:		708	24	23	80	666	362	6	931	221	0	0	0	0	90	0	0	23	5	0
Итого в среднем за 2 недели:		698	25	24	80	659	391	6	952	234	0	0	0	0	97	0	0	25	5	0