

СОГЛАСОВАНО

*[Handwritten signatures]*  
«*[Handwritten name]*»  
2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия  
«Городской Центр торговли» г. Белгородский  
С.В. Харкавлюк  
2023г.



Примерное 12- дневное меню завтраков

на осенне-зимний период

для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет

для школьных столовых

Унитарного муниципального предприятия

«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорий 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 1 День 1	Оррец свежий (порционной)	60	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	2,940	1,800	71,2005
	Оладьи на печени с соусом сметанным	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
Завтрак	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	5,940	0,000	0,000	0,004	0,017	27,000	0,030	0,044	0,000	0,003	304/2005
	Напиток кисломолочный(брусничный)	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	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 27942-88
	Хлеб обогащенный Смента	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,880	0,364	42,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	0,001	ТУ47061888-001-2021
	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:		666	17	19	86	584	345	8	704	55	0	0	0	0	69	1	0	37	12	0
Приём пищи	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорий 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 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшениной с яблоками	200	7,820	8,000	38,490	258,752	192,880	1,704	296,768	148,032	0,000	0,000	0,000	0,000	50,072	0,182	0,216	3,332	0,048
Завтрак	Булочка с сыром(клуб	60	3,822	4,785	2,214	65,175	77,925	0,199	17,385	132,900	0,000	0,000	0,000	0,004	5,880	0,046	0,010	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 57976-13
	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
	Расстегай 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:		632	30	23	91	705	562	6	1036	560	0	0	0	0	108	1	0	15	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,890	498,160	1,145	245,794	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)	60	3,828	15,540	1,671	160,800	81,450	0,213	20,490	136,200	0,000	0,000	0,000	0,000	5,670	0,064	0,011	0,105	0,111	14/2005, 15/2005
	Молоко стученное (порционной)	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	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	376/2005
	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:		575	47	33	66	763	565	4	602	518	0	0	0	0	66	1	0	11	5	0
Приём пищи	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	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 330/2005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005
	Канаро с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	116,200	1,040	206,360	125,720	0,000	0,013	0,003	0,043	31,000	0,158	0,044	1,300	0,020	382/2005
	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
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 28984- 86
	Фрукты, Выпечка	100	4,930	1,026	28,940	144,662	53,720	0,522	79,459	33,031	0,000	0,000	0,000	0,000	9,428	0,048	0,077	0,260	0,004	434/2005
Итого завтрак:		666	22	18	86	594	397	4	1406	261	0	0	0	0	106	0	0	45	0	0

Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B3, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Завука: Ира каба чюва	60	1,140	5,340	4,620	71,400	22,200	0,420	189,000	24,600	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,030	0,012	4,200	0,092	ГОСТ 2654-17
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основными	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	268/2005 528/1994
	Капа распычатат гренчева	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005
	Напиток (кислотный/брусничный)	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	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
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,880	0,364	42,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	0,001	ТУ47061888-001-2021
	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:		666	19	24	84	630	362	9	980	88	0	0	0	0	171	0	0	19	5	0
Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B3, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 6	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698	8,674	0,216	50,963	8,313	0,000	0,000	0,000	0,000	5,060	0,007	0,007	1,807	0,001	ГОСТ 31713-12
Завтрак	Глод 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
	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	ГОСТ 27842-88
	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 26984-86
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 57976-17
Итого завтрак:		616	23	25	79	632	354	6	870	169	0	0	0	0	80	0	0	15	5	0
Итого в среднем за 1-ю неделю:		637	26	24	82	651	431	6	933	275	0	0	0	0	100	1	0	24	5	0

Прём пиши	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	Р. мг	Fe, 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	Орлец свежий (порционная)	60	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	2,940	1,800	71/2005
Завтрак	Тфетели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	155,141	2,426	273,927	21,385	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,070	2,920	0,000	279/2005
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,943	65,075	10,335	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	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	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	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Вылежка	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	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		666	21	18	79	559	235	6	742	60	0	0	0	51	0	0	16	7	0
Прём пиши	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	Р. мг	Fe, 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 "Даржба"	200	6,065	3,267	33,783	189,540	155,270	0,771	200,270	126,430	0,000	0,000	0,000	36,770	0,163	0,131	1,300	0,022	175/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,828	15,540	1,671	160,800	81,450	0,213	20,490	136,200	0,000	0,000	0,000	5,670	0,063	0,010	0,105	0,110	14/2005, 15/2005, ГОСТ 32920-14
	Хлеб пшеничный в/с	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32920-14
	Сок в ассортименте	72	9,423	7,310	29,127	219,777	90,638	1,285	139,945	14,642	0,000	0,000	0,000	12,726	0,073	0,086	0,200	0,018	696/1994
	Расстегай с маслом (говядина)	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	117,800	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31381-13
Итого завтрак:	Йогурт фруктовый	627	24	28	90	716	437	5	745	409	0	0	0	77	0	0	6	10	0

Прём пиши	Наименование	Вес г/мг/дл	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийный остъ, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Ц, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Регистр
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,902	450,880	438,160	1,145	245,794	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005
Завтрак	Бургер/брод с маслом (хлеб пшеничный в/с)	60	0,462	11,235	2,409	109,725	7,425	0,079	8,685	4,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,018	0,005	0,000	0,067	14/2005 ГОСТ 42-88 ГОСТ 31688-12
	Молоко стученное (порционно)	20	1,500	0,040	11,380	59,000	45,800	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	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, 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	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		580	44	29	69	727	502	4	609	403	0	0	0	0	63	1	0	11	5	0
Прём пиши	Наименование	Вес г/мг/дл	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийный остъ, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Ц, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Регистр
Неделя 2 День 4	Томидоры свежие (порционно)	60	0,650	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	234/2005
Завтрак	Биточки рыбные (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	330/2005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	228,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	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	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,880	0,364	42,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	0,001	ТУ47061888-001-2021
	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	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		666	14	14	64	575	268	5	1437	123	0	0	0	0	86	0	0	55	5	0

Приним пища	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№
Неделя 2 День 5	Закуска: Икра на багеточка	60	1,140	5,340	4,620	71,400	22,200	0,420	189,000	24,600	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,030	0,012	4,200	0,092	Рецептур ГОСТ 2654-17
	Котлета на говядины с соусом	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	268/2005 528/1994
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	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	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
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	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:		666	14	17	66	573	177	5	611	62	0	0	0	1	40	0	0	16	7	0
Итого в среднем за 2-ю неделю:		645	23	22	75	636	340	6	888	211	0	0	0	0	82	0	0	20	6	0
Итого в среднем за 2 недели:		641	25	23	79	644	386	6	900	243	0	0	0	0	91	0	0	22	6	0