

СОГЛАСОВАНО

Харкавлюк
Беларужинь
«Средняя школа № 3»
«03» 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
Общества с Ограниченной Ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк
«01» марта 2024г.

Примерное 12- дневное меню завтраков
на весенний период
для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет
для школьных столовых
Общества с Ограниченной Ответственностью
«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ось, 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	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	Печень по-строгановски	50/50	14.066	11.193	7.581	189.783	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	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 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	1.800	0.022	379/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0.274	0.288	1.771	8.460	2.540	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	Тв47051888-001-2021
	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:		666	23	21	88	634	479	9	941	181	0	0	0	0	89	2	0	52	11	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ось, 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"	200	6.065	3.267	33.783	189.540	155.270	0.771	200.270	126.430	0.000	0.000	0.000	0.000	36.770	0.163	0.131	1.300	0.022	175/2005
завтрак	Бутерброд с сыром (батон йодированный)	60	3.822	4.785	2.214	65.175	77.925	0.199	17.385	132.900	0.000	0.000	0.000	0.000	5.880	0.046	0.010	0.105	0.048	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 "Ромашка" с джемом	75	5.949	6.843	50.708	287.749	58.890	0.776	84.132	21.807	0.000	0.000	0.000	0.000	9.820	0.054	0.096	0.090	0.042	21/2017
	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:		635	24	18	108	703	493	4	884	545	0	0	0	0	91	1	0	13	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Св, мг	Д, мг	Ц, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный с изюмом	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	Булерброд 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
	Понидло (порционно)	15	0.060	0.000	9.750	37.500	1.350	0.195	19.350	2.100	0.000	0.000	0.000	0.000	1.050	0.003	0.001	75.000	0.000	ГОСТ 32099-13
	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:		515	46	33	59	719	524	2	290	458	0	0	0	0	54	1	0	76	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Св, мг	Д, мг	Ц, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	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	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	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
	Какао 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
	Батон йодированный	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
	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:		666	17	17	65	587	347	5	1481	243	0	0	0	0	99	0	0	41	5	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 1 День 5	Гуляш из говядины	90/50	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 рисовая с 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
	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	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 Омска	20	0.220	0.160	0.960	4.940	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
	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:		606	24	24	70	602	389	9	873	47	0	0	0	0	167	0	0	91	5	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 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	0.028	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
	Пицца "Школьная"	100	10.580	17.880	30.261	235.750	146.029	1.267	139.984	111.759	0.000	0.000	0.000	0.000	18.130	0.111	0.135	0.670	2.050	413/2005
Итого завтрак:		550	30	39	88	729	389	4	533	131	0	0	0	0	70	0	0	2	2	0
Итого в среднем за 1-ю неделю:		606	27	26	80	662	437	6	834	268	0	0	0	0	95	1	0	46	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ценность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг	Mn, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Подпорожков из свежих огурцов	30	0.199	1.810	0.541	19.317	8.698	0.146	55.873	5.397	0.000	0.000	0.000	0.000	4.023	0.005	0.008	1.995	0.000	20/2005
Завтрак	Брава "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 твердые с маслом	150	5.787	1.770	37.032	187.365	46.125	0.843	65.025	10.335	0.000	0.000	0.000	0.000	8.400	0.023	0.089	0.000	0.007	203/2005
	Налиток 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	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	0.071	3.320	0.580	0.000	0.000	0.000	0.000	0.840	0.002	0.003	0.080	0.000	ГОСТ 26964-86
	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	0.390	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 14081-14
Итого завтрак:		684	17	15	107	642	187	6	662	69	0	0	0	0	45	0	0	214	6	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ценность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг	Mn, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 2	Каша молочная рисовая с маслом	200	6.060	10.190	43.478	290.580	159.750	0.607	193.270	129.780	0.000	0.000	0.000	0.000	36.220	0.179	0.076	1.300	0.067	174/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (батон Лодисовский)	80	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	0.063	0.010	0.105	0.110	14/2005, 15/2005
	Чай с сахаром и лимонном	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
	Полоска песочная в крошке с повидлом	70	4.443	14.071	37.443	238.544	44.872	0.779	71.587	15.499	0.000	0.000	0.000	0.000	6.944	0.059	0.064	0.070	0.094	449/2005
	Йогурт фруктовый	95	3.895	1.425	5.605	34.150	95.250	0.095	144.400	117.800	0.000	0.000	0.000	0.000	14.250	0.142	0.028	0.570	9.500	ГОСТ 31881-13
Итого завтрак:		625	18	41	103	806	383	2	441	403	0	0	0	1	64	0	0	5	10	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийный ось, ккал	Р,мг	Fe,мг	Ca,мг	Св,мг	Д,мг	Ц,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	0.000	46.272	0.536	0.100	0.952	0.126	223/2005
Завтрак	Булерброд с маслом (белок йодированный)	100	0.766	11.555	4.377	119.125	10.025	0.124	12.405	5.900	0.000	0.000	0.000	0.000	1.190	0.021	0.011	0.000	0.068	14/2005 ГОСТ 42-88
	Молоко стуженное (порционно)	20	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 3168-12
	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
Итого завтрак:		520	43	29	59	674	483	1	316	371	0	0	0	0	53	1	0	1	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийный ось, ккал	Р,мг	Fe,мг	Ca,мг	Св,мг	Д,мг	Ц,мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 4	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированых	60	0.625	3.032	1.792	37.769	17.304	0.291	60.928	10.529	0.000	0.000	0.000	0.000	6.818	0.011	0.020	3.125	0.006	21/2005
Завтрак	Оладьи из пшена	100	18.037	17.158	6.113	251.860	316.780	6.956	279.196	14.216	0.000	0.000	0.000	0.000	18.488	2.192	0.302	33.000	8.376	282/2005
	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	2.540	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	TV47051888-001-2021
	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:		666	23	25	65	722	479	11	1448	89	0	0	0	0	80	2	1	75	13	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ось, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mn, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	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 "Детская" с соусом красным	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
	Молочные изделия отварные с маслом	150	5.787	1.770	37.032	187.365	46.125	0.843	65.025	10.335	0.000	0.000	0.000	0.000	8.400	0.023	0.089	0.000	0.007	203/2005
	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	8.960	2.540	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
	Кондитерские изделия	50	0.840	0.990	23.190	126.200	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:		616	19	17	96	655	281	4	664	179	0	0	0	0	56	0	0	18	1	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийная ось, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mn, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 6	Винегрет овощной	60	0.913	6.046	4.674	77.516	26.744	0.450	141.798	12.267	0.000	0.000	0.000	0.000	11.080	0.024	0.036	5.791	0.125	67/2005
Завтрак	Сосиски отварная с соусом красным острым	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	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
	Чай с сахаром и шиповником	200	0.372	0.138	18.854	82.779	1.560	0.289	4.450	5.273	0.000	0.000	0.000	0.000	1.560	0.024	0.006	80.000	0.000	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0.274	0.288	1.771	8.960	2.540	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
	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:		606	17	27	72	704	327	8	802	70	0	0	0	0	160	0	0	96	5	0
Итого в среднем за 2-ю неделю:		620	23	26	84	700	357	5	722	197	0	0	0	0	76	1	0	68	6	0
Итого в среднем за 2 недели:		613	25	26	82	681	397	6	778	232	0	0	0	0	86	1	0	57	5	0