

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк

«01» сентября 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 блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийный состав, ккал	Р.мг	Fe,мг	К.мг	Ca,мг	D.мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Мг,мг	Витамины B2,мг	Витамины B1,мг	Витамины С,мг	Витамины А,мг	№ Решения	Цена
Неделя 1, День 1	Отулец свиной (порционный)	60	0,420	0,050	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	32,82
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,415	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	193,072	15,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005	44,80
	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	12,45
	Напиток клюквенный(безалкогольный)	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	19,00
	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	3,96
	Хлеб обогащенный Omega	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	ТУ 7061888 001-2021	4,08
	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	28,00
Итого завтрак:		666	17	19	86	584	345	8	704	55	0	0	0	0	69	1	0	37	12	0	145,11
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,мг	Углеводы, г	Калорийный состав, ккал	Р.мг	Fe,мг	К.мг	Ca,мг	D.мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Мг,мг	Витамины B2,мг	Витамины B1,мг	Витамины С,мг	Витамины А,мг	№ Решения	Цена
Неделя 1, День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	200	7,820	8,000	38,490	258,752	192,680	1,704	296,768	248,032	0,000	0,000	0,000	0,000	50,072	0,182	0,216	3,332	0,048	261/1994	33,60
Завтрак	Булгуровый суп с сыром (люб. пшеничный в/с)	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	0,043	14/2005, 15/2005	22,23
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	190,000	0,200	304,000	248,000	0,005	0,018	0,004	0,004	30,000	0,300	0,060	1,200	0,020	ГОСТ 31981-13	26,00
	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	28,00
	Расстегай с маслом (говядина)	72	9,423	7,310	29,127	219,777	90,538	1,285	139,945	14,642	0,000	0,000	0,000	0,000	12,736	0,073	0,086	0,200	0,018	896/1994	36,00
Итого завтрак:		632	30	23	91	705	562	6	1036	560	0	0	0	0	108	1	0	15	5	0	145,83

Прибыль пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный остъ, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Д, мг	Г, мг	Со, мг	Ф, мг	Мд, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	94,40
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	60	3,828	15,540	1,571	160,800	81,450	0,213	20,480	136,200	0,000	0,000	0,000	0,000	5,670	0,064	0,011	0,105	0,111	14/2005, 15/2005	33,15
	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	0,300	ГОСТ 31689- 12	6,22
	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	3,00
	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	5,300	ГОСТ 57976- 17	9,00
Итого завтрак		575	47	33	66	763	565	4	602	518	0	0	0	0	66	1	0	11	5	0	145,77
Прибыль пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный остъ, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Д, мг	Г, мг	Со, мг	Ф, мг	Мд, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	0,032	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005	36,78
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	37,12
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,555	143,535	98,160	1,220	781,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005	34,50
	Каша с сахаром и маслом	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	1,360	0,020	382/2005	20,00
	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	3,30
	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	2,20
	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	0,677	0,260	0,004	434/2005	12,00
Итого завтрак		666	22	18	86	594	397	4	1406	261	0	0	0	0	106	0	0	45	0	0	145,90

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В3, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 1, День 5	Закуска: Икра кабачковая	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	13,62
	Завтрак	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	60,86
	Машина рассольная 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	13,65
	Напиток кофейный [бухалцкий]	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	19,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,140	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	3,30
	Хлеб обогащенный Omega	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,680	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	4,08
Итого завтрак:		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	31,00
Итого завтрак:		666	19	24	84	630	362	9	980	88	0	0	0	0	171	0	0	19	5		145,51
	Приём пищи	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В3, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 1, День 6	Огулец 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	14,40
	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	1,586	0,240	265/2005	107,00
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,485	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,140	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	3,30
	Хлеб стейкный ржаной	20	0,122	0,028	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	2,20
	Огулеты, 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	6,00
Итого завтрак:		616	23	25	79	632	354	6	870	169	0	0	0	0	80	0	0	15	5		144,90
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		146

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	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		№ рецептур	Цена		
															B2, мг	B1, мг			B2, мг	B1, мг
Неделя 2 День 1	Огурец свежий (порционно)	80	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	1,800	71/2005	32,82	
	Запеканка	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	155,141	2,426	278,927	0,000	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,070	0,000	279/2005	52,46	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,287	1,770	37,082	187,385	46,125	0,843	10,335	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,007	203/2005	7,05	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00	
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	ГОСТ 27842-88	3,96	
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,800	0,072	3,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,000	ГОСТ 26984-86	2,20	
	Фрукты, Вулочка	200	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	5,000	ГОСТ 57976-17	44,00	
Итого завтрак:		666	21	18	79	559	235	6	742	0	0	0	0	51	0	0	7	0	145,49	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	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		№ рецептур	Цена		
															B2, мг	B1, мг	B2, мг	B1, мг		
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	200	6,085	3,267	33,783	189,540	155,270	0,771	200,270	0,000	0,000	0,000	0,000	36,770	0,163	0,131	1,300	0,022	175/2005	18,80
	Запеканка	60	3,828	15,540	1,671	160,800	81,450	0,213	20,490	0,000	0,000	0,000	0,000	5,670	0,063	0,010	0,110	16/2005, 15/2005	33,15	
	Сон в ассортименте	200	1,030	0,200	20,200	92,000	34,000	2,800	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	ГОСТ 32920-14	21,20	
	Расстегай с мясом (говядина)	72	9,473	7,310	29,127	219,777	90,638	1,285	139,945	0,000	0,000	0,000	0,000	12,726	0,073	0,086	0,200	696/1994	46,00	
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	0,000	0,000	0,000	0,000	14,750	0,142	0,028	0,570	ГОСТ 31981-13	26,00	
Итого завтрак:		627	24	28	90	716	437	5	745	0	0	0	0	77	0	0	6	0	145,15	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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	Цена
Неделя 2 День 3 Завтрак	Зеленая из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,360	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,952	0,126	223/2005	94,40	
	Бутерброд 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	0,000	0,630	0,018	0,000	0,067	14/2005 ГОСТ 42-88	17,52	
	Молоко ступенчатое (пастеризованное)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	45,800	0,049	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,200	0,000	ГОСТ 31688-12	8,30	
	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	9,000	0,020	0,030	0,000	376/2005	3,00	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,030	11,000	2,200	278,000	16,000	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	ГОСТ 57976-17	22,00	
Итого завтрак:		580	44	29	69	727	502	4	609	403	0	0	0	0	63	1	0	11	5	0	105,22	
Неделя 2 День 4 Завтрак	Половина свежее (пастеризованное)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	0,080	74/2005	36,78	
	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	8,951	8,453	4,623	128,748	108,208	0,460	155,266	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	0,018	234/2005 330/2005	37,12	
	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	0,000	33,540	0,132	0,168	0,029	128/2005	34,50	
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	228,200	5,200	0,200	6,200	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,050	0,005	2,000	349/2005	6,00	
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,450	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	ГОСТ 27842-88	3,96	
Хлеб обогащенный Omega	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	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	ТУ47061888 001-2021	4,08		
Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	ГОСТ 57976-17	23,00		
Итого завтрак:		666	14	14	64	575	268	5	1437	123	0	0	0	0	86	0	0	55	5	0	145,44	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р
Неделя 2 День 5	Завтрак: Яйра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	22
Завтрак	Колета из говядины с соусом красными основными	60/40	9,252	11,999	4,708	163,219	10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	38
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11
Итого завтрак:		666	23	27	83	668	4
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р
Неделя 2 День 6	Стукал свежий (порционно)	60	0,420	0,050	1,140	7,200	18
Завтрак	Соуска открытая с соусом красными основными	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	45
	чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	2
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	147,000	11
Итого завтрак:		666	14	17	66	573	17
Итого в среднем за 2-ю неделю:		645	23	22	75	636	34
Итого в среднем за 2 недели:		641	25	23	79	644	36

Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	В2, мг	В12, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
0,420	189,000	24,600	0,030	0,000	0,000	0,000	9,000	0,030	0,012	4,200	0,092	ГОСТ 2654-17	13,62
1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,085	268/2005-528/1994	60,86
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	13,65
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	12,00
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	3,96
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	2,20
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	39,00
9	1064	207	0	0	0	0	174	0	0	17	5	0	145,29
Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	В2, мг	В12, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
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	32,82
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	48,26
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	7,05
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	6,00
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	3,96
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	2,20
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	45,00
5	611	62	0	0	0	1	40	0	0	16	7	0	145,29
6	868	211	0	0	0	0	82	0	0	20	6	0	145
6	900	243	0	0	0	0	91	0	0	22	6	0	145