

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

1-й вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	7- 11 лет					12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углево ды	Калори й ность	Масса порции	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1 день											
10-2004	Бутерброд горячий с сыром	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112
311-2004	Каша ячневая с маслом	200/5	7,2	9,1	25,2	212	200/5	7,2	9,1	25,2	212
685-2004	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
300-2013	яйцо вареное	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		20	20	65,9	523		20	20	65,9	523	
2 день											
3-2004	бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
388-2004	котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158	100	10,3	9,3	12,9	176
520-2004	пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176
668-2004	чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
458-2006	фрукт в ассортименте	100	0,6	0	21,6	89	100	0,4	0	14,4	59
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		20,5	16,8	96,6	619		22,3	21,8	93,9	660	
3 день											
1-2004	бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	134	30/10	2,3	7,4	14,5	134
10/5-2011	запеканка "Царская" из творога с мол сг	180/20	15,5	12,9	31,7	305	200/20	18,5	14,4	44	380
54-6гн-2020,2021	чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50	200	0,3	0	12,3	50
	йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39
			19,9	21,8	63	528		22,9	23,3	75,3	603

4 день											
15/1-2011	Огурец свежий	20	0,2	1	0,5	4	20	0,2	1	0,5	4
443-2004	Плов из мяса	200	12,6	13,5	35,5	314	200	12,6	13,5	35,5	314
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91
458-2006	фрукт в ассортименте	100	0,6	0	21,6	89	100	0,4	0	14,4	59
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
						17,4	17,4	89,9	578		
								17,2	17,4	82,7	548
5 день											
106-2013	Помидоры св	20	0,2	0	0,8	4	20	0,2	0	0,8	4
448-1996	жаркое из птицы	250	19	17,1	28,1	344	250	19,4	17,1	28,1	344
685-2004	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
						21	18	61	485		
								21,3	17,5	60,6	485
6 день											
461-2004	тефтели из мяса с соусом	90/50	11,4	11,6	10,8	193	100/50	12,7	12,9	12,8	218
516-2004	макаронные изд отварные/огурец св	150/20	3,2	2,8	34,3	175	180/20	4	3,5	41,6	214
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
						18,6	17,3	77,4	539		
								20,7	19,3	86,7	603
7 день											
2-2004	бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
267-2013	каша пшеничная молочная с/м	200/5	7,8	9,5	35,8	260	200/5	7,8	9,5	35,8	260
300-2013	яйцо вареное	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
621-2013	шоколадн напиток "Несквик"	200	4,3	3,9	15	112	200	4,3	3,9	15	112
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
						20,7	18,1	90,7	607		
								20,7	18,1	90,7	607

8 день													
10-2004	бутерброд горячий с сыром	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112		
345-2013	биточки рыбные	90	12	11,6	13	204	100	15,5	12,9	14,4	236		
520-2004	пюре картофельное/	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176		
106-2013	помидор свеж	30	0,3	0	1,1	6	30	0,3	0	1,1	6		
668-2004	чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62		
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39		
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41		
			23,4	22,8	78,2	611				27,5	25,6	82,8	672
9 день													
15/1-2011	Огурец свежий	50	0,35	0,1	1	5,5	50	0,35	0,1	1	5,5		
4/8-2011	гречка по-купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	299	250	15,3	16,4	37,7	360		
685-2004	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61		
	конд изделие в ассортименте	40	1,2	2,4	15	86	30	1,2	2,4	15	86		
	хлеб пшеничный	30	1	0,3	8,1	39	30	1	0,3	8,1	39		
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41		
			15,25	16,4	81	531,5				18,75	19,3	86,2	592,5
10 день													
1-2004	бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	134	30/10	2,3	7,4	14,5	134		
365-2004	суфле творожное с молоком сгущ	180/20	16,2	13,9	27	298	200/20	19,1	15,1	38,9	368		
54-6гн-2020,2021	чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50	200	0,3	0	12,3	50		
458-2006	фрукт в ассортименте	100	0,6	0	21,6	89	150	0,6	0	21,6	89		
			19,4	21,3	75,4	571				22,3	22,5	87,3	641
11 день													
106-2013	Помидоры св	60	0,6	0	2,2	12	60	0,6	0	2,2	12		
406-2013	Плов из птицы	200	12,9	12,2	33,4	295	200	12,9	12,2	33,4	295		
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91		
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39		
	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41		
			16,9	15,1	65,7	466				16,9	15,1	65,7	466
12 день													
311-2004	каша молочная пшеничная с/м	200/5	8,8	9,7	26,7	229	200/5	8,8	9,7	26,7	229		
775-2004	булочка "Российская"	60	3,3	4,1	22,6	141	60	3,3	4,1	22,6	141		
642-1996	какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127		
	хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	39	20	1	0,3	8,1	39		

	хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
			17,2	17,4	88	577		17,2	17,4	88	577