







МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

1 – Й ВАРИАНТ

№ рецептуры	Визуализация блюда	Наименование блюда	с 7 – 11 лет					С 12 лет и старше				
			Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день												
10-2004		Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	35	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	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61
300-2013 Пермь		Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
458-2006 Москва		Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0	21,6	89
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
			630	20,6	15,9	87,2	553	630	20,6	15,9	87,2	553
2 день												
3-2004		Бутерброд с сыром	35	5,3	3,7	7,2	83	40	5,7	6,2	7,2	107
388-2004		Котлета рыбная запечённая	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
686-2004		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62
485-2006		Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41

		602		19,0	16,5	81,3	550	647	21,3	21,5	85,8	621	
		с 7 – 11 лет						С 12 лет и старше					
№ рецептуры	Визуализация блюда	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	Масса порции	Белк и	Жир ы	Углево ды	Калорийно сть	
3 день													
1-2004		Бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,5	134	40	2,3	7,4	14,5	134	
10/5-2011 Екатери-г		Запеканка «Царская» из творога со сгущённым молоком	180/20	15,5	12,9	31,7	305	200/20	18,5	14,4	44,0	380	
54/6-2020		Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50	
485-2006		Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59	
			540	18,5	20,3	72,9	548	560	21,5	21,8	85,2	623	
4 день													
2-2004		Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	22,1	97	40	1,8	0,2	22,1	97	
284-1996		Омлет натуральный с маслом поджаривкой икра морковная	145/5/30	15,5	17,3	6,2	243	165/5/30	17,2	19,2	6,2	266	
690-2004		Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91	
		Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	110	1,5	1,5	3,7	33	110	1,5	1,5	3,7	33	
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41	
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39	
			570	22,8	21,9	64,3	544	590	24,5	23,8	64,3	567	

с 7 – 11 лет						С 12 лет и старше					
--------------	--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Визуализация блюда	Наименование блюда	с 7 – 11 лет					С 12 лет и с		
			Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса порции	Белки	Жиры
			9 день							
1-2004		Бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,5	134	40	2,3	7,4
10/5-2011 Екатеринб		Запеканка «Царская» с молоком сгущённым	180/20	15,5	12,9	31,7	305	200/20	18,5	14,4
54-6-2020 Новосиб.		Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0
458-2006		Фрукт в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0
				540	18,7	20,3	80,1	578	610	21,7
			10 день							
106-2013 Пермь		Овощи натуральные на подгарнировку	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0
406-2013 Пермь		Плов из птицы	200	12,9	12,2	33,4	295	200	12,9	12,2
690-2004		Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5
458-2006		Фрукт в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1
			590	17,7	15,1	86,4	557	590	17,7	15,1