МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

2-й вариант

					с 7 – 11 л	ет		С 12 лет и старше					
<u>№</u> рецептуры	Визуализация блюда	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	
		1 день											
2-2004		Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97	
260-2013 Пермь		Каша «Дружба» с маслом	200/5	5,4	5,7	21,2	158	200/5	5,4	5,7	21,2	158	
300-2013		Яйца варёные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58	
686-2004		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62	
458-2006		Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	28,0	119	130	0,6	0,5	28,0	119	
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	2,0	0,6	16,2	78	
			642	14,2	10,8	94,9	533	642	14,2	10,8	94,9	533	
						2 день							
1-2004		Бутерброд с маслом	20/5	1,8	3,9	8,2	75	30/10	2,3	7,4	14,5	134	
6/7-2011		Рыба запечённая в сухарной корочке с маслом	100/5	11,3	10,5	4,8	159	120/5	14,5	12,2	5,8	191	
208-2013 Пермь		Картофель толчённый по-деревенски	150	1,2	5,1	21,6	137	180	1,4	6,1	25,9	165	
685-2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61	
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	40	1,9	0,4	17,5	81	
			500	15,2	19,6	59	473	585	20,3	26,1	78,7	571	

			с 7 – 11 лет					С 12 лет и старше						
№ рецептуры		Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	Масс а порци и	Белк и	Жиры	Углево ды	Калорий ность		
		3 день												
3-2004		Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107		
498-2004 601-2004		Биточки рубленные из птицы запечённые со сметанным томатным соусом	90/50	10,4	12,7	12,8	207	100/5	13,1	15,0	15,2	248		
54-22- 2020		Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	180	6,8	3,9	33,2	195		
54-6-2020		Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50		
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	40	1,9	0,4	17,5	81		
	 		545	22,3	19,8	69,4	544	610	27,8	25,5	85,4	681		
	! 				<u> </u>	4 день			'	'				
2-2004		Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97		
10/5-2011		Запеканка «Царская» с молоком сгущённым	180/20	15,5	12,9	31,7	305	200/2	18,5		44,0	380		
642-1996		Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127		
		Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	110	1,6	1,2	3,2	39	110	1,6	1,2	3,2	39		
			550	22,3	17,5	57,0	568	570	25,3	19,0	90,5	643		
				'		<u> </u>		'			'			
			'	'		<u> </u>	'	'	<u></u> '	'	'			

			с 7 – 11 лет					С 12 лет и старше					
№ рецептуры	Визуализация блюда	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калор ийнос ть	
			5 день										
451-2004		Биточки из мяса (свинина, говядина)	90	13,3	11,4	10,8	199	100	14,8	12,7	12,0	222	
602-2004		Соус сметанный с томатом и луком	50	1,9	3,7	2,8	52	50	1,9	3,7	2,8	52	
512-2004		Рис припущенный	150	3,5	3,1	25,4	144	180	4,4	3,7	31,1	175	
686-2004		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62	
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	2,0	0,6	16,2	78	
		Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	40	1,9	0,4	17,5	81	
			537	17,2	18,6	71,7	537	597	25,3	21,1	94,8	670	
	+		<u> </u>		<u></u>					<u> </u>			
	+		20/2	T 10	T 20	6 день					T	1 . 2 .	
1-2004		Бутерброд с маслом	20/5	1,8	3,9	8,2	75	30/10	2,3	7,4	14,5	134	
349-2013		Тефтели рыбные с маслом	100/10	12,2	14,8	13,7	237	120/10	14,4	15,7	16,5	265	
520-2004		Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176	
621-2013		Шоколадный напиток «Несквик»	200	4,3	3,9	15,0	112	200	4,3	3,9	15,0	112	
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	40	2,0	0,6	16,2	78	
		1	505	22,6	27,3	68,5	610	590	26,9	33,5	88,9	765	
	<u> </u>		 			'	'	1		<u> </u>		1	
3.0	+				с 7 – 11 ле	ет	<u> </u>		<u>C 12</u> :	лет и ста	рше	T 70	
№ рецептур ы		Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийн ость	
			7 день										
10-2004	300	Бутерброд горячий с сыром	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	
16/4-200- 11		Каша молочная «Попурри» с маслом(рис,греча,пше но)	200/5	5,1	6,1	26,0	179	200/5	5,1	6,1	26,0	179	
I		Кондитерское изделие	30	1,2	2,4	15,0	86	30	1,2	2,4	15,0	86	

		промышленного										
600.2004		производства	200	2.2	2.5	1.4.0	0.1	200	2.2	2.5	140	0.1
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	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59
	-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	40	1,9	0,4	17,5	81
			590	15,5	17,5	87,5	568	588	16,7	17,8	95,6	608
						8 день						
2-2004		Бутарброн с нусамом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
2-2004		Бутерброд с джемом	20/20	1,0	0,2	22,1	91	20/20	1,0	0,2	22,1	91
284-1996 78-2004		Омлет натуральный с маслом и подгарнировкой икрой морковной	165/5/30	17,2	19,2	6,2	266	165/5/30	17,2	19,2	6,2	266
685-2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61
		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
			570	21,4	21	56,4	498	570	21,4	21	56,4	498
			570			Ź	498	570			Ź	498
			570		21 7 – 11 ле	Ź	498	570		21 јет и стај	Ź	
№ рецептур ы		Наименование блюда	570 Масса порции			Ź	Калорий ность	Масса порции			Ź	498 Кало рийн ость
рецептур		Наименование блюда	Macca	c	7 – 11 ле	Т Углевод	Калорий ность	Масса порции	С 12 л	иет и ста _ј	оше Углевод	Кало рийн
рецептур		Наименование блюда Бутерброд с маслом	Macca	c	7 – 11 ле	Т Углевод	Калорий ность	Масса порции	С 12 л	иет и ста _ј	оше Углевод	Кало рийн
рецептур ы			Масса порции	с Белки	7 – 11 ле Жиры	т Углевод ы	Калорий ность	Масса порции РНЬ	С 12 л Белк и	иет и стај Жиры	углевод ы	Кало рийн ость
рецептур ы		Бутерброд с маслом Макаронные изделия	Масса порции 20/5	с Белки	7 – 11 ле Жиры 3,9	т Углевод ы	Калорий ность 9 де	Масса порции 2HЬ 30/10	С 12 л Белк и	жиры 7,4	углевод ы	Кало рийн ость
рецептур ы 1-2004 516-2004		Бутерброд с маслом Макаронные изделия отварные Колбаски витаминные	Масса порции 20/5 150	е Белки 1,8 3,2	7 – 11 ле Жиры 3,9 2,8	т Углевод ы 8,2 34,3	Калорий ность 9 де 75 175	Масса порции 2HЬ 30/10 180	С 12 л Белк и	жиры 7,4 3,4	Углевод ы 14,5 41,1	Кало рийн ость 134 210
рецептур ы 1-2004 516-2004 64-2006		Бутерброд с маслом Макаронные изделия отварные Колбаски витаминные с маслом (курица)	Масса порции 20/5 150 100/5	е Белки 1,8 3,2 15,9	7 – 11 ле Жиры 3,9 2,8 15,8	Т Углевод ы 8,2 34,3 3,0	Калорий ность 9 де 75 175 218	Масса порции 2 НЬ 30/10 180	С 12 л Белк и 2,3 3,8 15,9	жиры 7,4 3,4 15,8	Углевод ы 14,5 41,1 3,0	Кало рийн ость 134 210 218
рецептур ы 1-2004 516-2004 64-2006		Бутерброд с маслом Макаронные изделия отварные Колбаски витаминные с маслом (курица) Чай с лимоном	Масса порции 20/5 150 100/5 200/7	с Белки 1,8 3,2 15,9 0,3	7 – 11 ле Жиры 3,9 2,8 15,8	т Углевод ы 8,2 34,3 3,0	Калорий ность 9 де 75 175 218 62 39	Масса порции 2НЬ 30/10 180 100/5 200/7	С 12 л Белк и 2,3 3,8 15,9	7,4 3,4 15,8	углевод ы 14,5 41,1 3,0	Кало рийн ость 134 210 218

			10 день									
3-2004		Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
510-2004		Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173
431-2004		Печень говяжья по - строгоновски	100	11,9	10,9	3,7	161	120	14,3	12,9	4,4	191
642-1196		Какао с молоком	200					200				
		Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	40	2,0	0,6	16,2	78
			505	22,9	19,7	39,6	427	580	27,6	25,5	52,5	549
	<u> </u>											