






# МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

## 2-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
<b>1 день</b>												
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
		<b>642</b>	<b>14,2</b>	<b>10,8</b>	<b>94,9</b>	<b>533</b>	<b>642</b>	<b>14,2</b>	<b>10,8</b>	<b>94,9</b>	<b>533</b>	
<b>2 день</b>												
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 сахарной 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
		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>19,6</b>	<b>59</b>	<b>473</b>	<b>585</b>	<b>20,3</b>	<b>26,1</b>	<b>78,7</b>	<b>571</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	с 7 – 11 лет						С 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
<b>3 день</b>												
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 рубленые из птицы запечённые со сметанным томатным соусом	90/50	10,4	12,7	12,8	207	100/50	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
		<b>545</b>	<b>22,3</b>	<b>19,8</b>	<b>69,4</b>	<b>544</b>	<b>610</b>	<b>27,8</b>	<b>25,5</b>	<b>85,4</b>	<b>681</b>	
<b>4 день</b>												
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	200/20	18,5	14,4	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
			<b>550</b>	<b>22,3</b>	<b>17,5</b>	<b>57,0</b>	<b>568</b>	<b>570</b>	<b>25,3</b>	<b>19,0</b>	<b>90,5</b>	<b>643</b>

№ 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
<b>5 день</b>												
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
			<b>537</b>	<b>17,2</b>	<b>18,6</b>	<b>71,7</b>	<b>537</b>	<b>597</b>	<b>25,3</b>	<b>21,1</b>	<b>94,8</b>	<b>670</b>
<b>6 день</b>												
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
			<b>505</b>	<b>22,6</b>	<b>27,3</b>	<b>68,5</b>	<b>610</b>	<b>590</b>	<b>26,9</b>	<b>33,5</b>	<b>88,9</b>	<b>765</b>
<b>с 7 – 11 лет</b>												
<b>С 12 лет и старше</b>												
№ рецептуры		Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийн ость
<b>7 день</b>												
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
16/4-200-11		Каша молочная «Попурри» с маслом(рис,греча,пшено)	200/5	5,1	6,1	26,0	179	200/5	5,1	6,1	26,0	179
		Кондитерское изделие	30	1,2	2,4	15,0	86	30	1,2	2,4	15,0	86



