

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

2-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											
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	каша молочная "Дружба" с/м	200/5	5,4	5,7	21,2	158	200/5	5,4	5,7	21,2	158
300-2013	яйцо вареное	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
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
			16,3	12,9	75,9	484		16,3	12,9	75,9	484
2 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
349-2013	тефтели рыбные с маслом	100/10	12,2	14,8	13,7	237	120/10	14,4	15,7	16,5	265
516-2004	макаронные изд отварные/огурец св	150/20	3,2	2,8	34,3	175	180/20	4	3,5	41,6	214
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
			27,2	28,3	88,4	716		30,2	29,9	98,5	783
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
54-4т-2020	Пудинг из творога с ябл и мол сгуц	150/20	17,5	14,6	30,6	324	200/20	19,2	19,2	33,6	384
642-1996	какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127
	йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39
			28	23	63,5	573		30,1	30,1	66,5	657

4 день											
106-2013	Помидоры св	20	0,2	0	0,8	4	20	0,2	0	0,8	4
451-2004	Котлета из мяса	90	13,3	11,4	10,8	199	100	14,8	12,7	12	222
602-2004	соус сметанный с томатом и луком	50	2,1	3,8	3,1	55	50	2,1	3,8	3,1	55
512-2004	рис припущенный	150	3,5	3,1	25,4	144	180	4,4	3,7	31,1	175
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
						20,1	18,6	62,4	498		
								22,5	20,5	69,3	552
5 день											
15/1-2011	Огурец свежий	20	0,2	1	0,5	4	20	0,2	1	0,5	4
498-2004	биточки рублен из птицы запечен	90	9	9	10	155	100	11,2	11,3	12,4	196
601-2004	соус сметанный с томатом	50	2	3,7	2,8	52	50	2	3,7	2,8	52
54-22г-2020-2021	Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	180	6,8	3,9	33,2	195
668-2004	чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	62	200/7	0,3	0	15,2	62
	конд изделие в ассортименте	30	1,2	2,4	15	86	30	1,2	2,4	15	86
	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
						19	20	89	602		
								23,3	22,7	96,6	675
6 день											
106-2013	Помидоры св	20	0,2	0	0,8	4	20	0,2	0	0,8	4
64-2006	колбаски витаминные с/м	90/5	13,3	13,2	2,7	183	100/5	15,9	15,8	3	218
510-2004	каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173
685-2004	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
458-2006	фрукт в ассортименте	150	0,6	0	21,6	89	150	0,6	0	21,6	89
	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	18,4	77,4	557		
								24	22	81,8	621
7 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
16/4-2011	Каша "попурри" с маслом	200/5	5,1	6,1	26	179	200/5	5,1	6,1	26	179
54-6гн-2020,2021	чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50	200	0,3	0	12,3	50
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
						18	17	64	479		
								18	17	64	479

8 день											
2-2004	бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
345-2013	биточки рыбные	90	12	11,6	13	204	100	15,5	12,9	14,4	236
224-2004	Рагу из овощей	150/30	4,5	8,9	19,2	175	180	5,2	11,3	23	215
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
						22,3	23,6	86,6	647		
							26,5	27,3	91,8	719	
9 день											
106-2013	Помидоры св	20	0,2	0	0,8	4	20	0,2	0	0,8	4
451-2004	Биточки из мяса	90	13,3	11,4	10,8	199	100	14,8	12,7	12	222
510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173
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
						20	16,6	64,1	485		
							22,4	18,9	69,4	537	
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
313-2013	запеканка из творога с мол сгущ	150/20	23,8	14,5	23,5	320	180/20	26,3	17,2	29,2	377
642-1996	какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127
	йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39
						34,3	22,9	56,4	569		
							37,2	28,1	62,1	650	
11 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
685-2004	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	200	0,2	0	15	61
458-2006	фрукт в ассортименте	150	0,6	0	21,6	89	150	0,6	0	21,6	89
	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
						15,3	14,9	90,1	548		
							15,3	14,9	90,1	548	
12 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
284-1996; 78-2004	омлет нат с/м с икрой морковной	150/30	15,5	17,3	6,2	243	165/30	17,2	19,2	6,2	266
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	150	0,6	0	21,6	89	150	0,6	0	21,6	89

	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
			23,9	24,1	65,5	574		25,6	26	65,5	597