

Утверждено рабочей группой

Приказ №115/6 от 31.08.2023г.

Протокол от 31.08.2023г.



12-дневное меню

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

Прием пищи: завтрак

ОСЕННИЙ ПЕРИОД с 2023 г.

Меню горячих завтраков

1-й вариант

		1 день									
		с 7 - до 11 лет					с 12 лет и старше				
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав					Химический состав				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак		635	14,8	11,6	93,9	539	655	9,6	7,7	74,8	404
№2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	30/30	1,9	0,5	27,7	123
№311-2004	Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	6,4	7,2	25,5	192	200/5	6,4	7,2	25,5	192
№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
	или хлеб ржаной витаминизированный	20									
		2 день									
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак		580	20,6	21,7	90,1	638	625	22,3	24,6	99,7	709
№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	Биточки рубленые из птицы запеченные с маслом	90/5	8,7	12,6	10,0	188	100/5	11,4	14,9	12,4	229
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210
№690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200/7	0,3	0,0	15,2	62
№458-2006, Москва	Фрукты 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
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

3 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	540	21,4	23,3	81,7	622	560	24	25	94	697
№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, Екатеринбург	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	180/20	15,5	12,9	31,7	305	200/20	18,5	14,4	44,0	380
№642-1996	Какао с молоком	200	3,2	3,0	21,1	124	200	3,2	3,0	21,1	124
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59
4 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	605	24,2	31,3	47,1	567	620	26,1	33,3	46,4	590
№10-2004	Бутерброд горячий с сыром и помидорам	85	5,9	12,4	14,7	194	85	5,9	12,4	14,7	194
№284-1996	Омлет натуральный с маслом	155	15,5	17,3	6,2	243	170	17,2	19,2	6,2	266
№642-1996	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,9	0,2	8,7	41
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				
5 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	637	14,2	12,4	73,7	463	687	14,9	17,2	80,9	537
№364-2013, Пермь	Азу	200	11,4	11,5	20,3	230	250	12,1	16,3	27,5	305
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на поджаривку (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	4
№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, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	640	18,8	17,4	84,3	569	680	21,0	19,7	90,4	622
№461-2004	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная)	90/50	11,4	11,6	10,8	193	100/50	12,7	12,9	12,8	218
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173
№15/1-2011г., Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	20	0,2	0,1	0,5	4	20	0,2	0,1	0,5	4
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	580	20,1	18,1	87,0	591	585	20,2	18,4	92,6	617
№2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	30/30	1,9	0,5	27,7	123
№300-2013, Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
№267-2013, Пермь	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,8	9,5	35,8	260	200/5	7,8	9,5	35,8	260
№621-2013, Пермь	Шоколадный напиток	200	4,3	3,9	15,0	112	200	4,3	3,9	15,0	112
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	100	0,1	0,2	5,7	25
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	512	26,1	23,7	66,3	583	552	28,4	26,6	70,5	634
№10-2004	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	35	5,8	6,4	7,9	112
№452-2004	Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)	90	15,7	12,8	9,2	215	100	17,4	14,2	10,2	238
№520-2004	Пюре картофельное с поджариванием	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)	30	0,3	0,0	1,1	6	30	0,3	0,0	1,1	6
№686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	410	11,8	10,2	56,3	364	180	11,0	11,2	21,5	231
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	4
№454-2004	Котлеты по-хлыновски	90	9,2	9,8	11,3	170	100	9,8	10,9	12,6	188
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210
№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

10 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	570	18,7	21,2	80,4	587,2	260	18,6	19,3	48,8	443
№1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	134	30/10	2,3	7,4	14,5	134
№19/5-2011, Екатеринбург	Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным	180/20	13,5	10,8	31,2	276	200/20	16,3	11,9	34,3	310
№690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87
11 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	550	15,6	13,2	86,3	526	610	16,1	13,1	58,2	415
№15/1-2011г., Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	20	0,2	0,1	0,5	4	20	0,2	0,1	0,5	4
№406-2013, Пермь	Плов из птицы	200	12,9	12,2	33,4	295	200	12,9	12,2	33,4	295
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	40	2,0	0,6	16,2	78
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					40				
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				
12 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	565	16,6	17,5	84,3	561	595	17,1	17,8	98,5	622
№311-2004	Каша пшеничная с маслом	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
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	130	0,6	0,5	19,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				