

ОСЕННИЙ ПЕРИОД с 2023 г.

Меню горячих завтраков

2-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	14,2	10,7	94,9	533	655	10,9	8,2	81,2	434
№2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	30/30	1,9	0,5	27,7	123
№260-2013, Пермь	Каша "Дружба" с маслом	200/5	5,4	5,7	21,2	158	200/5	6,4	7,2	25,5	192
№686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62
№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	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	40	2,0	0,6	16,2	78
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					40				
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	14,0	17,6	90,8	578	625	17,3	20,5	100,0	653
№3-2004	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	65	1,2	2,1	22,1	112	65	1,2	2,1	22,1	112
№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
№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	20	0,7	0,1	9,4	41
	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	680	22,1	18,4	79,4	571	730	25,3	23,6	90,4	674
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
№416-1996	Биточки из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)	90	12,3	11,4	9,1	188	100	14,8	13,7	12,0	231
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210
№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	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	0,7	0,1	9,4	41
	или Хлеб пшеничный 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	635	14,3	12,3	93,9	543	655				
№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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	5,9	7,9	25,5	197	200/5	5,9	7,9	25,5	197
№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									
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	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				

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	540	22,1	24,3	77,0	615	560	25	26	89	685
№1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	134	30/10	2,3	7,4	14,5	134
№365-2004	Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	16,2	13,9	27,0	298	200/20	19,1	15,1	38,9	368
№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

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	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				

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	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				

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	640	18,8	17,4	84,3	569	680	21,0	19,7	90,4	622
№461-2004	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясна	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 витаминизированны	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				