



# 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
	<b>Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>19,6</b>	<b>19,7</b>	<b>79,4</b>	<b>573</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>15,5</b>	<b>54,7</b>	<b>413</b>
№10-2004	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	35	5,8	6,4	7,9	112
№311-2004	Каша ячневая с маслом	200/5	7,2	9,1	25,2	212	200/5	7,2	9,1	25,2	212
№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					
	<b>Завтрак</b>	<b>582</b>	<b>19,3</b>	<b>16,5</b>	<b>81,3</b>	<b>551</b>	<b>627</b>	<b>21,3</b>	<b>21,5</b>	<b>85,8</b>	<b>621</b>
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
№388-2004	Котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158	100	10,3	9,3	12,9	176
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176
№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	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
	<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,5</b>	<b>20,3</b>	<b>72,9</b>	<b>548</b>	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>623</b>
№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
№54-6гн-2020- 2021, Новосибирск	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	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

### 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
	<b>Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>63,4</b>	<b>547</b>	<b>565</b>	<b>25,1</b>	<b>24,3</b>	<b>62,7</b>	<b>570</b>
№2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
№284-1996	Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	180	15,5	17,3	6,2	243	200	17,2	19,2	6,2	266
№78-2004	Икра морковная										
№642-1996	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127
	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
	<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>11,4</b>	<b>81,3</b>	<b>489</b>	<b>600</b>	<b>22,1</b>	<b>18,0</b>	<b>81,3</b>	<b>575</b>
№448-1996	Жаркое из птицы	200	12,5	10,5	28,1	257	250	19,4	17,1	28,1	344
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	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				

**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
	<b>Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>19,0</b>	<b>17,7</b>	<b>86,5</b>	<b>581</b>	<b>700</b>	<b>20,9</b>	<b>19,6</b>	<b>95,3</b>	<b>640</b>
№461-2004	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и гов)	90/50	11,4	11,6	10,8	193	100/50	12,7	12,9	12,8	218
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210
№15/1-2011г., Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на поджаривку	20	0,2	0,1	0,5	4	20	0,2	0,1	0,5	4
№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	150	0,2	0,3	8,6	38	150	0,2	0,3	8,6	38
	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
	<b>Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,6</b>	<b>21,6</b>	<b>72,1</b>	<b>577</b>	<b>585</b>	<b>24,0</b>	<b>24,1</b>	<b>72,1</b>	<b>601</b>
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
№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 пшенная 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 "Несквик"	200	4,3	3,9	15,0	112	100	0,1	0,2	5,7	25
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	200	4,3	3,9	15	112
	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
	<b>Завтрак</b>	<b>512</b>	<b>22,4</b>	<b>22,5</b>	<b>70,1</b>	<b>572</b>	<b>552</b>	<b>26,5</b>	<b>25,3</b>	<b>74,7</b>	<b>632</b>
№10-2004	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	35	5,8	6,4	7,9	112
№345-2013, Пермь	Биточки рыбные	90	12,0	11,6	13,0	204	100	15,5	12,9	14,4	236
№520-2004	Пюре картофельное с поджаривкой	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на поджаривку (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
	<b>Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,3</b>	<b>14,0</b>	<b>79,9</b>	<b>503</b>	<b>330</b>	<b>16,5</b>	<b>16,8</b>	<b>46,3</b>	<b>402</b>
№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
№4/8-2011, Екатеринбург	Гречка по-купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	299	250	15,3	16,4	37,7	360
№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	0,4	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
	<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>20,3</b>	<b>80,1</b>	<b>577,8</b>	<b>260</b>	<b>20,8</b>	<b>21,8</b>	<b>58,5</b>	<b>514</b>
№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
№54-6гн-2020- 2021, Новосибирск	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0	12,3	50
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0	21,6	89

**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
	<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>86,4</b>	<b>557</b>	<b>590</b>	<b>14,8</b>	<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>379</b>
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	4
№406-2013, Пермь	Плов из птицы	200	12,9	12,2	33,4	295	200	12,9	12,2	33,4	295
№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
	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
	<b>Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16,6</b>	<b>17,5</b>	<b>84,3</b>	<b>561</b>	<b>595</b>	<b>17,1</b>	<b>17,8</b>	<b>98,5</b>	<b>622</b>
№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				