

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ гимназия
г. Советский
Лукина Е.А.



« 14 » февраля 2022 г.

Основное 12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Приемы пищи: завтрак

2022г.

ОСНОВНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

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

2-й ВАРИАНТ

№ рецеп-туры	Наименование блюда	с 7 – 11 лет					с 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Кало-рий-ность	Масса порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Кало-рий-ность
1 НЕДЕЛЯ											
1 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	21,1	97	20/20	1,8	0,2	21,1	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
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
		642	14	11	94	533	662	15	11	102	572
2 день											
1-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,8	3,9	8,2	75	30/10	2,3	7,4	14,5	134
498-2004	Биточки рубленые из птицы запеченные	90	8,5	9,0	10,0	155	100	11,2	11,3	12,4	196
601-2004	Соус сметанный с томатом	50	1,9	3,7	2,8	52	50	1,9	3,7	2,8	52
54-22г-2020, Новосибирск	Булгур припущенный	150	5,6	3,3	27,7	163	180	6,8	3,9	33,2	195
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
		535	19	20	73	547	590	23	26	87	679
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
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	3,4	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
		560	27	22	60	547	585	30	26	72	641
4 день											
451-2004	Биточки из мяса (свинина и 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	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
686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,2	2,4	15,0	86	30	1,2	2,4	15,0	86
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		567	22	21	87	626	607	25	23	94	680
5 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	21,1	97	20/20	1,8	0,2	21,1	97
349-2013, Пермь	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
54-бгн-2020-2021, Новосибирск	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		540	19	20	88	611	590	22	22	94	668
6 день											
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
64-2006, Екатеринбург	Колбаски витаминные с маслом	90/5	13,3	13,2	2,7	183	100/5	15,9	15,8	3,0	218
510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	174
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	100	0,1	0,2	5,7	25	100	0,1	0,2	5,7	25
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41

		600	26	25	60	567	645	30	31	65	656
2 НЕДЕЛЯ											
7 день											
10-2004	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	35	5,8	6,4	7,9	112
16/4-2011, Екатеринбург	Каша молочная Попурри с маслом	200/5	5,1	6,1	26,0	179	200/5	5,1	6,1	26,0	179
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	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0	21,6	89
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		677	19	17	89	580	677	19	17	89	580
8 день											
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
208-2013, Пермь	Картофель толченный 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
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
		595	17	17	79	539	640	19	22	85	609
9 день											
3-2004	Бутерброд с сыром	20/20	5,7	6,2	7,2	107	20/20	5,7	6,2	7,2	107
390-2013, Пермь	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом (свинина и говядина)	100	6,1	11,0	7,9	155	120	7,3	14,0	8,9	191
512-2004	Рис припущенный	150	3,5	3,1	25,4	144	180	4,4	3,7	31,1	175
54-бгн-2020- 2021, Новоси- бирск	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 ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	40	1,9	0,4	17,5	81
		630	18	21	85	596	680	20	24	91	663
10 день											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	21,1	97	20/20	1,8	0,2	21,1	97

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	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127
458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	40	1,9	0,4	17,5	81
		580	23	17	106	669	600	26	18	118	744
11 день											
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 (огурцы)	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	1,0	0,3	8,1	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		590	15	11	81	489	640	22	18	81	576
12 день											
464-2004	Тефтели из мяса с соусом (свинина и говядина)	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
15/1-2011, Екатеринбург	Овощи свежие на подгарнировку (огурцы)	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
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
		550	19	17	78	543	590	21	19	87	603