

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

## 1 – Й ВАРИАНТ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	с 7 – 11 лет					с 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор- рий- ность	Масса порции	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
<b>1 день</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
		<b>650</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>573</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>573</b>
<b>2 день</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
		<b>602</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>550</b>	<b>647</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>621</b>
<b>3 день</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-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
		<b>540</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>548</b>	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>623</b>
<b>4 день</b>											
2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	21,1	97	20/20	1,8	0,2	21,1	97
284-1996, 76-2004	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой (икрой морковной)	150/5/30	15,5	17,3	6,2	246	165/5/30	17,2	19,2	6,2	266
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	0,7	0,1	9,4	41
		<b>570</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>550</b>	<b>585</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>62</b>	<b>570</b>
<b>5 день</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 (помидор)	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	1	1	20	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
		<b>590</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>81</b>	<b>489</b>	<b>640</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>576</b>
<b>6 день</b>											
461-2004	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
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	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	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

		<b>700</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	<b>540</b>	<b>740</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>93</b>	<b>600</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>											
<b>7 день</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 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 «Несквик»	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
		<b>600</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>577</b>	<b>605</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>601</b>
<b>8 день</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	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176
106-2013, Пермь	Овощи натуральные на подгарнировку (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
		<b>532</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>70</b>	<b>572</b>	<b>572</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>633</b>
<b>9 день</b>											
15/1-2011, Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	20	0,2	0,1	0,5	4	20	0,2	0,1	0,5	4
451-2004	Котлеты из мяса (свинина и говядина)	90	13,3	11,4	10,8	199	100	14,8	12,7	12,0	222
510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	174
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	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
		<b>600</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>547</b>	<b>640</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>600</b>
<b>10 день</b>											
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
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
458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0	21,6	89
		<b>590</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>549</b>	<b>610</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>583</b>
<b>11 день</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
443-2004	Плов из мяса	200	12,6	13,5	35,5	314	200	12,6	13,5	35,5	314
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	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
		<b>590</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>576</b>	<b>590</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>576</b>
<b>12 день</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
		<b>585</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>561</b>	<b>615</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>99</b>	<b>623</b>