

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

ОВЗ 12 лет и старше**Неделя первая Завтрак безглютено, Обед-безглютено**

Утверждаю
 Директор ООО "Мелкий отп"
 Мельникова Е.В.
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей"
 Бедарева Н.Ю. (лицей)

Прием пищи	№ рецеп.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак безглютено	112/08	Каша пшеничная с маслом	220	227,16	6,04	7,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Бед	ттк9/01	Булочка "Витая"	100	218,1	10,4	11,2	20,3
			550	561,70	18,84	18,74	81,9
	148/96	Суп с макаронными изделиями	250	188,3	2,33	5,14	11,21
Завтрак безглютено	225/08	Рис припущенный	180	315,66	5,72	14,45	37,77
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	140	215,89	15,6	6,02	27,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Бед		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	836,89	25,72	25,97	100,81
	115/08	Каша ячневая с маслом	220	240,85	7,05	6,51	38,58
Завтрак безглютено	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ЕК-2011	Пирожок с повидлом	100	214,10	9,20	11,40	17,39
Бед			550	571,39	18,65	18,18	83,28
	63/08	Щи со сметаной	300	114,35	2,58	7,82	9,12
	241/08	Картофельное пюре	180	260,45	3,19	6,06	23,3
Завтрак безглютено	161/08	Биточки рыбные	100	295,66	17,44	11,54	28,2
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак безглютено			810	852,65	25,72	25,79	100,54
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	241,11	6,55	8,33	35,09
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Бед		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте	100	244,87	10,61	10,36	18,15
			550	602,42	19,56	18,96	80,55
Бед	45/08	Суп картофельный с горохом	300	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	100	308,6	15,79	14,34	18,02
Завтрак безглютено	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11

	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	819,99	23,63	24,23	114,59
автрак	114/08	Каша рисовая с маслом	220	210,13	5,12	10,68	32,61
еслатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	12,37	7,07	36,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	13,6
			550	554,77	19,89	18,02	95,41
бед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	140,59	2,31	7,74	15,43
еслатно	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	209/08	Биточек куриный	100	307,87	13,74	13,06	22,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	844,4	25,92	26,73	100,7
автрак	112/08	Каша пшениная с маслом	220	307,16	12,04	12,3	14,65
еслатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	100	247,5	4,8	6,3	45,9
			550	671,1	19,24	18,87	87,86
бед	37/08	Борщ со сметаной	260	111,11	1,9	6,66	10,81
еслатно	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	209/08	Коглета куриная	100	304,55	9,74	13,06	17,38
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	6	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	840,92	25,59	27,2	107,7
автрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	241,11	12,65	13,64	32,74
еслатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	307/08	Булочка "Веснушка"	100	199,3	4,61	4,41	35,3
			550	556,85	19,66	18,32	95,35
бед	148/96	Суп с макаронными изделиями	260	88,3	2,33	5,14	11,21
еслатно	241/08	Картофельное пюре	180	198,64	3,19	6,06	23,3
	ттк103-22	Коглета "Волжская"	100	307,98	15,25	13,48	22,3
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91

		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	109/08	Каша овсяная с маслом	800	828,57	25,16	25,31	115,86
Бесплатно	294/08	Чай с лимоном	210	207,38	12,33	11,90	25,49
		Хлеб пшеничный	210	62,62	0,07	0,01	15,31
	112/86	Булочка с маком	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			100	220,3	4,98	6,53	35,9
Обед	63/08	Щи со сметаной	550	558,10	19,66	18,71	91,61
Бесплатно	130/08	Гороховое пюре	260	114,35	2,58	7,82	9,12
	200/08	Тертели из говядины с соусом	180	240,13	10,88	3,75	37,20
	300/08	Чай с сахаром	140	318,78	8,57	13,14	17,86
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
				30	68,4	1,95	0,36
			840	858,10	26,38	25,34	103,52
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					