

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

## Неделя первая

## Завтрак бесплатное, Обед-бесплатно

## ОВЗ 12 лет и старше

Утверждаю  
 Директор ООО "Мелкий оазис"  
 Мельникова Е.В.  
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белгород.Н.О.

Пример пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак бесплатно	112/08	Каша пшеничная с маслом	220	227,16	10,04	9,27	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	ТК9/01	Булочка "Витая"	100	218,1	6,4	10,5	23,3
			550	561,70	18,84	20,04	84,9
	148/96	Суп с макаронными изделиями	300	158,4	6,87	15,6	33,8
бесплатно	ТК/449-96	Плов из куриного филе 100/180	280	495,6	18,2	15,6	33,25
	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		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			840	838,84	29,42	31,83	106,39
	114/08	Каша рисовая с маслом	220	210,13	8,12	10,62	32,61
Завтрак бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	8,37	9,07	22,14
бед			550	554,77	18,89	19,96	82,06
	45/08	Суп картофельный с горохом	250	198,79	5,84	6,18	13,61
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
бесплатно	200/08	Тефтели из говядины с соусом 100/50	150	196,04	11,27	13,94	7,86
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			840	843,48	30,19	26,18	105,81
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	298,63	10,11	12,3	36,54
бед	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТК 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	100	147,5	7,08	8,3	15,9
бед			550	562,57	19,59	20,87	79,75
	37/08	Борщ со сметаной	260	178,4	8,17	10,45	10,81
	54/20 н-21	Макароны с сыром	220	315,25	16,8	13,6	37,4
бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4

Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	207,38	6,33	8,90	0	12,4	25,49
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	0,27	14,91	25,9
	112/86	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	7,53	25,9	
		Булочка с маком	100	220,3	7,98	7,53	16,7	78,7	
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	196,48	2,31	7,74	15,43		
	130/08	Гороховое пюре	180	298,47	19,80	15,30	47,20		
	178/08	Голубцы ленивые с соусом 100/50	150	223,65	4,18	5,9	24,44		
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4		
Завтрак Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
	115/08	Каша ячневая с маслом	220	240,85	7,05	6,51	38,58		
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4		
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91		
Обед Бесплатно	307/08	Булочка "Веснушка"	100	199,3	8,64	13,15	16,2		
			<b>550</b>	<b>556,59</b>	<b>18,09</b>	<b>19,93</b>	<b>82,09</b>		
	63/08	Щи со сметаной	260	187,45	5,88	9,18	9,12		
	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77		
Обед Бесплатно	217/08	Фрикадельки из курицы	100	265,15	14,84	12,12	38,32		
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4		
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06		
			<b>800</b>	<b>853,10</b>	<b>28,46</b>	<b>27,47</b>	<b>121,67</b>		
			Итого за 5 дней			<b>6997,90</b>	<b>239,79</b>	<b>220,16</b>	<b>967,91</b>
			Итого среднее за день			<b>1399,58</b>	<b>47,96</b>	<b>44,03</b>	<b>193,58</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	215,00	7,18	9,02	25,99
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед Бесплатно	ТТК 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	100	247,5	9,18	9,22	23,74
			<b>550</b>	<b>578,94</b>	<b>18,76</b>	<b>18,51</b>	<b>77,04</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	198,39	4,18	5,66	15,4
	227/08	Макароны отварные	180	215,6	6,11	5,98	25,6
	200/08	Тефтели из говядины с соусом 100/50	150	196,04	15,3	15,4	8,36

	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	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	38,58
Бесплатно	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	307/08	Булочка "Веснушка"	100	199,3	9,61	12,18	18,4
Обед	148/96	Суп с макаронными изделиями	300	185,4	2,33	10,14	31,21
Бесплатно	ТК/449-96	Плов из куриного филе 100/180	280	515,3	22,3	18,3	36,3
	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
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	210	210,13	8,12	9,18	36,4
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	100	208,27	3,55	1,72	22,36
	366/08	Сыр	15	50,64	4,48	8,18	0,00
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	260	185,7	6,15	8,13	14,55
Бесплатно	185/08	Запеканка картофельная с курицей	230	400,75	8,33	16,36	48,36
	554/96	Соус сметанный с томатом	50	29,29	1,02	2,25	3,85
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	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
Завтрак	682/98	Блины	140	252,2	12,3	13,54	42,36
Бесплатно		Молоко стуженное	40	137	2,8	3,4	2,22
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
	112/86	Булочка с маком	100	120,3	2,98	5,44	25,9
Обед	37/08	Борщ со сметаной	210	196,48	8,5	10,3	10,81
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	27,77
	217/08	Фрикадельки из курицы	100	265,15	14,84	12,12	38,32
	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
			<b>750</b>	<b>861,53</b>	<b>31,41</b>	<b>28,5</b>	<b>116,24</b>
Завтрак	112/08	Каша пшеничная с маслом	220	315,63	13,65	19,05	34,29
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	тк9/01	Булочка "Витая"	100	218,1	4,4	3,58	20,3
			<b>550</b>	<b>650,17</b>	<b>20,45</b>	<b>22,90</b>	<b>81,90</b>
Обед	63/08	Щи со сметаной	260	196,3	2,58	7,82	9,12
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	тк-100-22	Биточек "Колобок"	100	215,6	14,6	15,9	15,9
	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
			<b>800</b>	<b>860,55</b>	<b>30,26</b>	<b>29,78</b>	<b>109,36</b>
				<b>7275,74</b>	<b>243,81</b>	<b>246,38</b>	<b>976,21</b>
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день		<b>1455,15</b>	<b>48,76</b>	<b>49,28</b>	<b>195,24</b>