

Дневное меню для Детей 12 лет и старше  
 Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний  
 используемые источники для составления меню  
 рацион рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

## Завтрак - ДЕТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Утверждаю  
 Директор ООО "Мелкий орд" Мельникова Е.В.  
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белова Н.Ю.



Неделя первая		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рец.							
Втрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	45
лет	200/08	Тефтели из говядины с соусом 100/50		150	196,04	11,57	13,14	7,86
старше	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
				<b>560</b>	<b>576,89</b>	<b>22,37</b>	<b>18,93</b>	<b>77,29</b>
Втрак	227/08	Макаронны отварные		180	211,1	5,52	5,3	23,55
2 лет	ТК 101/22	Котлета "Умка"		100	168,6	9,79	6,07	18,02
старше	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка "Домашняя"		60	128,2	4,37	7,07	26,8
				<b>570</b>	<b>624,94</b>	<b>21,75</b>	<b>18,8</b>	<b>92,8</b>
Втрак	241/08	Картофельное пюре		180	195,66	5,18	8,19	24,3
2 лет	178/08	Голубцы ленивые с соусом 100/50		150	236,5	10,9	11,02	29,3
старше	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
				<b>560</b>	<b>549,2</b>	<b>18,15</b>	<b>19,57</b>	<b>78,03</b>
Втрак	130/08	Гороховое пюре		180	240,13	6,88	8,15	21,30
2 лет	ТК103-22	Котлета "Волжская"		90	177,7	5,55	3,48	12,3
старше	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком		60	120,3	4,98	6,53	35,9
				<b>560</b>	<b>655,17</b>	<b>19,48</b>	<b>18,52</b>	<b>93,93</b>
Втрак	225/08	Рис припущенный		180	215,06	3,72	5,45	37,77
2 лет	217/08	Фрикадельки из курицы		100	165,15	11,84	9,12	8,32
старше	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка молочная		60	142,1	4,09	7,02	20,6
				<b>570</b>	<b>639,35</b>	<b>21,72</b>	<b>21,95</b>	<b>91,12</b>

Неделя вторая		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рец.							
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	45

12 лет и старше	200/08	Тефтели из говядины с соусом 100/50	150	196,04	11,57	13,14	7,86
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	560	576,89	22,37	18,93	77,29
	178/08	Голубцы ленивые с соусом 100/50	180	195,66	5,18	8,19	24,3
	300/08	Чай с сахаром	150	236,5	10,9	11,02	29,3
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
			560	549,2	18,15	19,57	78,03
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	9,02	8,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	60	120,3	4,98	6,53	35,9
			570	675,69	21,59	20,25	91,26
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	217/08	Фрикадельки из курицы	100	165,15	11,84	9,12	8,32
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Турбинка песочная	40	106,9	3,03	7,17	21,6
			550	604,15	20,66	22,1	92,12
Завтрак 12 лет и старше	тгк 700/12	Картофель печеный	180	192	2,8	9,5	23,4
	тгк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	15,2	8,03	25,17
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			560	557,55	21,95	19,87	77,21