

Прием пищи завтрак. Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
 спользуемые источники для составления меню

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

Неделя первая

Завтрак - ДЕТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт."

Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Инкогпрофильный лицей" Бельева Н.Ю.

Инкогпрофильный лицей

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Блюдо				
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход
автрак 2 лет старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45	
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	100	168,6	5,79	10,34	10,32	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
	112/86	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Булочка с маком	100	120,3	4,98	6,53	15,9	
			610	669,75	21,57	22,66	95,65	
автрак 2 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77	
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	12,2	12,3	12,17	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	229/08	Горошек зеленый отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21	
автрак 2 лет старше			570	580,61	19,87	20,09	78,58	
	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3	
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	150	258,43	13,57	13,14	27,86	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98	
автрак 2 лет старше			620	544,33	19,31	19,62	77,57	
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	220	417,06	15,9	18,8	38,66	
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76	
			580	603,28	18,4	19,65	77,76	
автрак 2 лет старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55	
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	13,74	15,06	29,38	
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76	
			570	560,35	22,47	20,96	77,42	

Неделя вторая

Прием пищи

№ рец.

Блюдо

Выход

Ккал

Белки

Жиры

Углеводы

Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	163,81	8,73	5,43	45
	ТТК103-22	Когалета "Волжская"	100	277,7	7,15	9,48	18,3
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак 12 лет и старше	312/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка "Домашняя"	100	112,3	4,37	7,07	7,45
			610	670,85	22,32	22,34	95,18
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	220	417,06	15,9	18,5	41,35
	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		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			570	589,3	18,45	19,34	77,54
	ТТК 700/12	Картофель печеный	180	192	2,8	9,5	23,4
Завтрак 12 лет и старше	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	15,2	11,3	14,17
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
Завтрак 12 лет и старше			550	593,02	21,97	21,53	76,94
	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	150	295,6	5,9	14,02	27,44
Завтрак 12 лет и старше	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			560	598,46	19,04	21,84	77,57
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	12,74	15,06	27,38
	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
	229/08	Горошек зеленый отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			570	602,3	22,21	22,7	79,57