

ноября 2024

меню 10-дневное меню для детей 12 лет и старше бесплатное
 ем пища завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
 ользваемые источники для составления меню
 ринк рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Дети-инвалиды 12 лет и старше

Утверждаю
 Директор ООО "Мелкий опт"
 Мельникова Е.В.
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беленева Н.Ю.



Имя пищи		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"		100	168,6	4,79	8,34	8,02
	554/96	Соус сметанный с томатом		50	29,29	1,02	2,25	3,85
	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед	148/96	Суп с макаронными изделиями		560	578,74	16,61	16,38	81,3
	225/08	Рис припущенный		250	88,3	2,33	5,14	11,21
	178/08	Голубцы ленивые с соусом		180	315,66	5,72	14,45	37,77
	300/08	Чай с сахаром		150	195,89	15,6	6,02	27,4
		Хлеб Дарницкий		200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак	227/08	Макароны отварные		30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"		810	716,89	25,72	25,97	100,81
	ТТК 36	Напиток Каркаде		190	211,1	5,52	5,3	23,55
		Хлеб Дарницкий		100	201,6	5,2	12,3	17,17
				200	74	6	1,4	14,8
Обед	63/08	Щи со сметаной		60	136,8	3,9	0,72	24,06
	241/08	Картофельное пюре		550	623,5	20,62	19,72	79,58
	161/08	Биточки рыбные		300	114,35	2,58	7,82	9,12
	286/08	Компот из сухофруктов		180	160,46	3,19	6,06	23,3
		Хлеб Дарницкий		100	248,55	15,44	9,54	28,2
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом		200	113,79	0,56	0,01	27,89
	300/08	Чай с сахаром		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный		810	705,55	23,72	23,79	100,54
	701/96	Котлета в тесте		220	241,11	6,55	8,33	35,09
				200	48,64	0,12	0	12,4
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом		30	67,8	2,28	0,27	14,91
	227/08	Вермишель отварная		100	144,27	9,54	8,39	18,15
				550	501,82	18,49	16,99	80,55
				300	98,79	2,34	3,89	13,61
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"		180	211,1	5,52	5,3	35,33
			90	268,6	14,79	14,34	18,02	

		пшеница из свежих фруктов							
Завтрак	225/08	Рис припущенный	200	97,45	0,16	0	32,1		
Бесплатно	161/08	Котлета рыбная	800	744,34	24,76	23,89	111,1		
	ттк 36	Напиток Каркаде	190	215,06	3,72	5,45	37,77		
		Хлеб Дарницкий	100	147,26	7,15	9,54	7,2		
			200	74	6	1,4	14,8		
Обед	37/08	Борщ со сметаной	60	68,4	1,95	0,36	12,03		
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	550	504,72	18,82	16,75	71,8		
	Ттк №139	Зразы ленивые	300	111,11	1,9	6,66	10,81		
	300/08	Чай с сахаром	180	263,81	8,73	5,43	45		
		Хлеб Дарницкий	90	235,66	10,57	12,21	27,15		
			200	48,64	0,12	0	12,4		
Завтрак	130/08	Гороховое пюре	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
Бесплатно	209/08	Шницель куриный	800	727,62	23,27	24,66	107,39		
	300/08	Чай с сахаром	190	240,13	9,88	3,75	37,20		
		Хлеб Дарницкий	100	227,25	5,12	13,23	7,38		
			200	48,64	0,12	0	12,4		
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	60	68,4	1,95	0,36	12,03		
Бесплатно	242/08	Картофельное пюре с морковью	550	584,42	17,07	17,34	69,01		
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	300	140,59	2,31	7,74	15,43		
	ттк 36	Напиток Каркаде	180	231,84	3,08	3,46	32,1		
		Хлеб Дарницкий	90	201,6	10,2	12,3	32,17		
			200	74	8	1,4	14,8		
			30	68,4	1,95	0,36	12,03		
			800	716,43	25,54	25,26	106,53		
				6804,15	252,66	217,96	1010,18		
				1360,8	50,53	43,59	202,04		

Итого за 5 дней

Итого среднее за день

Неделя вторая

Применение пищи

Применение пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	115/08	Каша ячневая с маслом	250	240,85	9,05	8,51	21,33
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91
		Печенье	50	215	4	7,5	32,5
			Суп из овощей со сметаной	560	572,29	15,45	16,28
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	300	115,24	1,93	5,86	12,59
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	150	253,16	5,73	5,43	35
	286/08	Компот из сухофруктов	90	201,6	11,18	12,3	12,17
Обед			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
Тракт	114/08	Каша рисовая с маслом	250	210,13	5,12	6,62	32,61
сплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	70	208,27	6,55	1,72	25,66
	366/08	Сыр	30	54,60	3,68	8,43	0,00
			550	521,64	15,47	16,77	70,67
ед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	140,59	2,31	7,74	15,43
сплатно	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	209/08	Биточек куриный	100	227,25	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	763,78	25,92	26,73	100,7
			210	307,16	16,04	17,27	34,29
втрак	112/08	Каша пшенная с маслом	200	48,64	0,12	0	12,4
сплатно	300/08	Чай с сахаром	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	120	55,20	0,48	0,48	11,76
		Яблоко	560	478,8	18,92	18,02	73,36
			260	111,11	1,9	6,66	10,81
бед	37/08	Борщ со сметаной	180	215,06	3,72	5,45	37,77
сплатно	225/08	Рис припущенный	100	227,25	9,74	13,06	17,38
	209/08	Котлета куриная	200	74	6	1,4	14,8
	ТТК 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	800	763,62	25,59	27,2	107,7
			250	241,11	6,55	8,33	35,09
автрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	200	48,64	0,12	0	12,4
сплатно	300/08	Чай с сахаром	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	75	176,1	7,4	10,6	20,4
	ЕК-2011	Пирожки с изюмом	555	533,65	16,35	19,2	82,8
			250	88,3	2,33	5,14	11,21
Обед	148/96	Суп с макаронными изделиями	180	160,46	3,19	6,06	23,3
сплатно	241/08	Картофельное пюре	100	277,7	15,25	13,48	22,3
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	200	97,45	0,16	0	32,11
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий					

