

2 сентября 2024г

0-дневное меню для Детей 7-11 лет бесплатноПрим: пища завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
используемые источники для составления меню

борник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

ОВЗ 7-11 лет**Десять первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно**

Прим пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
автрак бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	332,64	13,05	16,01	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
бед бесплатно		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
		Суп с макаронными изделиями	640	493,88	15,45	16,28	77,09
	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	219/08	Каша гречневая распычатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тфтели из говядины с соусом	100	196,04	10,57	13,14	7,86
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
автрак бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	710	781,8	26,02	24,34	113,12
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	8,97	9,33	35,09
бед 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
		Слойка с сахаром	60	128,2	4,37	7,07	16,8
		Рассолыник домашний со сметаной	510	499,73	15,69	16,68	82,11
	41/08	Рассолыник домашний со сметаной	210	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	3,52	5,3	15,33
	тк-100-22	Биточек "Колобок" с соусом	100	201,6	5,2	6,3	12,17
	тк 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
автрак бесплатно		Хлеб Дарницкий	720	772,5	25,98	24,93	101,62
	114/08	Каша рисовая с маслом	210	310,13	5,12	16,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	8,77	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
бед бесплатно		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
	44/08	Суп из овощей со сметаной	640	471,37	16,17	16,89	71,12
бед бесплатно	241/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
		Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Мельникова Т.В.

Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Белыев Н.Ю.



бед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	152,36	2,34	3,89	13,61
исплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	220	458,36	20,8	19,6	67,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	727,76	25,21	23,85	105,44
автрак	112/08	Каша пшенная с маслом	210	227,16	6,04	7,27	34,29
исплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			500	520,60	17,68	16,66	76,51
бед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	210	140,59	2,31	7,74	15,43
исплатно	тк 134	Картофельно-гороховое пюре	160	192,3	3,01	4,15	20,12
	Тк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	100	309,26	16,17	14,5	48,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	759,19	23,56	26,75	108,38
автрак	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	30,52
исплатно	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 со слущенкой	70	214,10	6,20	9,40	22,40
			510	571,39	15,65	16,18	80,23
бед	37/08	Борщ со сметаной	260	178,36	11,9	6,66	10,81
исплатно	тк/449-96	Плов из куриного филе	210	417,06	11,3	17,3	65,36
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	712,46	25,27	24,32	100,6
автрак	109/08	Каша овсяная с маслом	210	310,33	6,33	18,90	29,49
исплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	8,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
			640	471,57	16,73	19,17	68
бед	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12
исплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100	196,04	10,57	13,14	7,86
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			730	773,02	26,18	27,03	104,23

