

1-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатноеИмя: Пищи завтрак, обед. Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
полнорационное меню для составления меню

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

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

прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
взтрак есплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	210	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
есплатно	ттк9/01	Булочка "Витая"	70	218,1	4,4	7	20,3
			510	561,70	16,84	16,54	81,9
	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	112,3	2,33	10,14	31,21
бед есплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе 90/150	240	417,09	16,9	13	31,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
взтрак есплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	714,23	23,58	23,77	101,9
	114/08	Каша рисовая с маслом	210	210,13	5,12	6,62	32,61
взтрак есплатно	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"	60	228,2	8,37	9,07	22,14
бед есплатно			500	554,77	15,89	15,96	82,06
	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
есплатно	200/08	Тефтели из говядины с соусом 90/50	140	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
взтрак есплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			750	743,48	26,69	23,89	105,81
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	6,55	8,33	35,09
взтрак есплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	75	147,5	7,08	8,3	15,9
Обед бесплатно			515	505,05	16,03	16,90	78,30
	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	16,8	13,6	37,4
300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белова Н.Ю.



	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,14
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			750	739,58	23,82	23,96	104,07
зтрак	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	38,58
сплатно	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
		Турбинка песочная	50	186,9	6,09	9,17	10,54
			500	558,17	15,49	15,96	79,34
бед	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	112,3	2,33	10,14	31,21
сплатно	ТК/449-96	Плов из куриного филе 90/150	240	417,09	16,9	13	31,35
	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
			700	714,23	23,58	23,77	101,9
зтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	210	210,13	5,12	6,62	32,61
сплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Булочка "Бугербродная"	60	208,27	3,55	1,72	22,36
	ТТК43		15	50,64	4,48	8,18	0,00
	366/08	Сыр	515	585,48	15,55	16,79	82,28
бед	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
сплатно	185/08	Запеканка картофельная с курицей	200	400,75	8,33	16,36	48,36
	554/96	Соус сметанный с томатом	30	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
			700	755,48	23,51	26,5	106,54
завтрак	682/98	Оладьи	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
			500	493,04	15,7	17,42	68,74
Обед	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81
бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	27,77
	217/08	Фрикадельки из курицы	90	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
Завтрак	112/08	Каша пшеничная с маслом	710	776,16	24,81	24,86	116,24
	300/08	Чай с сахаром	220	315,63	13,65	19,05	34,29
Бесплатно		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Нектар	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			200	44,8	0	0	11,2
Обед	63/08	Ши со сметаной	650	476,87	16,05	19,32	72,80
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	210	114,35	2,58	7,82	9,12
Бесплатно	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	150	263,81	8,73	5,43	45
	300/08	Чай с сахаром	90	201,6	11,2	12,3	12,17
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	764,60	26,86	26,18	105,63
		Итого за 5 дней		6410,05	204,13	211,55	919,99
		Итого среднее за день		1282,01	40,83	42,31	184