

Идем пицца завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
используемые ингредиенты для составления меню

оринк рецептур блгод и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Дедея первая

Завтрак Бесплатно, Обед-Бесплатно

Дети-инвалиды 7-11 лет

Утверждено
Директор ООО "Мелкий Орт" Мельникова Е.В.
Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Белова Н.Ю.

| Прим пищи | № рец. | Блюдо | Выход | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------|------------|-----------------------------|-------|--------|-------|-------|----------|
| автрак | 109/08 | Каша овсяная с маслом | 210 | 307,38 | 15,33 | 16,90 | 28,49 |
| 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 |
| | | Яблоко | 120 | 55,20 | 0,48 | 0,48 | 11,76 |
| Бед | | | 560 | 479,02 | 18,21 | 17,65 | 67,56 |
| есплатно | 148/96 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 88,3 | 2,33 | 5,14 | 11,21 |
| | ТТК/449-96 | Плов из куриного филе | 200 | 317,06 | 15,9 | 13 | 31,35 |
| | 585/96 | Компот из свежих фруктов | 200 | 67,45 | 0,16 | 0 | 12,11 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | 112/86 | Булочка с маком | 60 | 220,3 | 4,98 | 6,53 | 35,9 |
| автрак | 102/08 | Каша "Дружба" с маслом | 210 | 241,11 | 9,55 | 8,65 | 19,09 |
| 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 | 4,37 | 7,07 | 36,8 |
| Бед | | | 500 | 585,75 | 16,32 | 15,99 | 83,2 |
| есплатно | 37/08 | Борщ со сметаной | 210 | 111,11 | 1,9 | 6,66 | 10,81 |
| | 225/08 | Рис припущенный | 180 | 215,06 | 3,72 | 5,45 | 37,77 |
| | ТТК-100-22 | Биточек "Колобок" с соусом | 90 | 245,87 | 16,2 | 12,3 | 22,17 |
| | ЕК-2011 | Компот из яблок | 200 | 71,1 | 0,31 | 0,01 | 18,35 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| автрак | 115/08 | Каша ячневая с маслом | 210 | 240,85 | 15,05 | 16,51 | 38,58 |
| 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 |
| | | Нектар | 200 | 44,8 | 0 | 0 | 11,2 |
| Бед | | | 640 | 402,09 | 17,45 | 16,78 | 77,09 |
| есплатно | 45/08 | Суп картофельный с горохом | 200 | 118,75 | 2,34 | 3,89 | 33,61 |
| | 54/20 н-21 | Макароны с сыром | 200 | 417,55 | 21,8 | 19,6 | 37,4 |
| | 300/08 | Чай с сахаром | 200 | 48,64 | 0,12 | 0 | 12,4 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |

| | | | | | | | |
|-----------|--------|---------------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| автрак | 114/08 | Каша рисовая с маслом | 710 | 717,79 | 23,59 | 24,04 | 104,3 |
| естьлатно | 300/08 | Чай с сахаром | 210 | 210,13 | 9,12 | 9,62 | 19,61 |
| | 312/08 | Булочка "Домашняя" | 200 | 48,64 | 0,12 | 0 | 12,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 228,2 | 4,37 | 7,07 | 36,8 |
| | | | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| бед | | | 500 | 554,77 | 15,89 | 16,96 | 83,72 |
| естьлатно | 148/96 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 88,3 | 2,33 | 5,14 | 11,21 |
| | 219/08 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 263,81 | 8,73 | 5,43 | 45 |
| | 200/08 | Тефтели из говядины с соусом | 140 | 286,35 | 11,57 | 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 |
| автрак | | | 720 | 755,5 | 24,7 | 24,07 | 108,5 |
| естьлатно | 115/08 | Каша ячневая с маслом | 210 | 305,15 | 16,05 | 16,55 | 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 |
| | | Яблоко | 120 | 55,20 | 0,48 | 0,48 | 11,76 |
| | | | 560 | 476,79 | 18,93 | 17,3 | 77,65 |
| бед | 37/08 | Борщ со сметаной | 210 | 111,11 | 1,9 | 6,66 | 10,81 |
| естьлатно | 227/08 | Макаронны отварные | 180 | 211,1 | 5,52 | 5,3 | 23,55 |
| | 209/08 | Биточек куриный | 90 | 285,67 | 13,74 | 15,06 | 48,38 |
| | 300/08 | Чай с сахаром | 200 | 48,64 | 0,12 | 0 | 12,4 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | | | 710 | 724,92 | 23,23 | 27,38 | 107,17 |
| автрак | 112/08 | Каша пшениная с маслом | 210 | 327,16 | 16,44 | 17,27 | 34,29 |
| естьлатно | 300/08 | Чай с сахаром | 200 | 48,64 | 0,12 | 0 | 12,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| | | Нектар | 200 | 44,8 | 0 | 0 | 11,2 |
| | | | 640 | 488,4 | 18,84 | 17,54 | 72,8 |
| бед | 51/08 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 210 | 140,59 | 2,31 | 7,74 | 15,43 |
| естьлатно | 225/08 | Рис припущенный | 180 | 215,06 | 3,72 | 5,45 | 37,77 |
| | 217/08 | Фрикадельки из курицы | 90 | 265,15 | 16,84 | 13,32 | 28,32 |
| | 300/08 | Чай с сахаром | 200 | 48,64 | 0,12 | 0 | 12,4 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | | | 710 | 737,84 | 24,94 | 26,87 | 105,95 |
| автрак | 102/08 | Каша "Дружба" с маслом | 210 | 202,11 | 10,55 | 10,33 | 15,09 |
| естьлатно | 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" со гущенкой | 80 | 233,5 | 3,9 | 5,8 | 40,45 |
| Обед Бесплатно | 63/08 | Щи со сметаной | 520 | 552,05 | 16,85 | 16,40 | 82,85 |
| | 185/08 | Запеканка картофельная с мясом | 220 | 114,35 | 2,58 | 7,82 | 9,12 |
| | 554/96 | Соус сметанный | 220 | 452,36 | 18,85 | 14,78 | 69,57 |
| | 300/08 | Чай с сахаром | 30 | 29,29 | 1,02 | 2,25 | 3,85 |
| | | Хлеб Дарницкий | 200 | 48,64 | 0,12 | 0 | 12,4 |
| | | | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | | | 700 | 713,04 | 24,52 | 25,21 | 106,97 |
| | | Итого за 5 дней | | 6207,32 | 206,98 | 212,64 | 917,62 |
| | | Итого среднее за день | | 1241,46 | 41,4 | 42,53 | 183,52 |