

Идем пицца завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний  
пользуемые источники для составления меню

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

Неделя первая

## Завтрак, обед - Родительская плата

прием пищи

Блюдо

№ реч.	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
227/08	180	201,1	5,52	5,3	25,33
209/08	100	127,25	10,2	10,5	7,38
300/08	200	48,64	0,12	0	12,4
ттк 4/01	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	70	228,2	4,37	7,07	36,8
	<b>580</b>	<b>673,59</b>	<b>22,16</b>	<b>23,23</b>	<b>93,94</b>
63/08	210	114,35	2,58	7,82	9,12
227/08	150	211,1	5,52	5,3	23,55
ттк 101/22	90	168,6	14,79	7,37	18,02
286/08	200	97,79	0,56	0,01	27,89
	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	20	108	1,2	6,6	11,2
	<b>700</b>	<b>768,24</b>	<b>26,6</b>	<b>27,46</b>	<b>101,81</b>
241/08	180	160,46	3,19	6,06	23,3
189/08	100	198,84	5,74	5,06	7,38
ттк 36	200	74	8	1,4	14,8
	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	50	95,6	3,21	7,52	29,1
141/08	30	65,6	1,4	1,7	1,11
	<b>590</b>	<b>662,9</b>	<b>23,49</b>	<b>22,1</b>	<b>87,72</b>
37/08	210	111,11	1,9	6,66	10,81
225/08	150	190,65	3,72	5,45	37,77
213/08	100	169	13,7	11,4	7,3
Ек-2011	200	71,1	0,31	0,01	18,35
	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	<b>720</b>	<b>678,06</b>	<b>23,86</b>	<b>24,15</b>	<b>101,17</b>
04/08	100	70,02	0,84	5,06	5,32
ттк/449-96	200	247,12	15,9	13	31,35
628/96	200	66,23	0,09	0,03	16,38
	30	68,4	1,95	0,36	12,03

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий фонт" Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многосоциальный лицей" Беленева Н.Ю.

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

МБОУ "Многосоциальный лицей"

			Конфета 35		20	108	1,2	3,6	11,6
Обед 7-11 лет	45/08		Суп картофельный с горохом	550	559,77	19,98	22,05	76,68	
	219/08		Каша гречневая рассыпчатая	200	98,79	2,34	3,89	13,61	
	189/08		Шницель из говядины с соусом	150	263,81	8,73	5,43	45	
	585/96		Компот из свежих фруктов	120	198,84	10,74	15,06	7,38	
			Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	24,1	
			Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак 12 лет и старше	227/08		Макаронны отварные	730	795,09	26,2	25,01	117,03	
	209/08		Куриное филе в сухарях	180	211,1	5,52	5,3	23,55	
	588/96		Компот из кураги	100	107,25	7,36	5,06	7,38	
	701/96		Хлеб Дарницкий	200	39,8	0,6	0,12	9,7	
			Булочка с котлетой	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			Суп-лапша домашняя	100	244,27	4,61	8,39	28,15	
Обед 7-11 лет	56/08		Суп-лапша домашняя	610	670,82	20,04	19,23	80,81	
	241/08		Картофельное пюре	200	87,5	1,96	3,91	11,13	
	209/08		Котлета куриная	150	160,46	3,19	6,06	23,3	
	тк 36		Напиток Каркаде	90	221,36	3,74	10,95	7,38	
			Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8	
			Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак 12 лет и старше	04/08		Салат из капусты с морковью	700	679,52	21,12	22,95	83,55	
	тк 700/12		Картофель печеный	100	70,02	0,84	5,06	8,32	
	180/08		Гуляш из говядины	180	203,3	2,8	9,5	33,4	
	294/08		Чай с лимоном	100	140,66	15,52	7,31	13,85	
			Хлеб Дарницкий	200	62,62	0,07	0,01	15,31	
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Обед 7-11 лет	44/08		Суп из овощей со сметаной	610	545	21,18	22,24	82,91	
	227/08		Вермишель отварная	210	115,24	1,93	5,86	12,59	
	тк 8/01		Котлета "Деликатесная"	180	211,1	5,52	5,3	35,33	
	585/96		Компот из свежих фруктов	100	195,2	12,25	13,2	8,45	
			Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11	
			Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
<b>Неделя вторая</b>				<b>750</b>	<b>755,19</b>	<b>24,09</b>	<b>24,99</b>	<b>115,42</b>	
Прием пищи	№ реч.		Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	227/08		Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33	

старше	209/08	Курица отварная	200	66,23	0,09	0,03	16,38
	628/96	Чай с нектаром	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	140,3	3,8	12	4,8
бед 11 лет		Круассан	570	593,28	22,1	22,75	77,92
	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	177/08	Бифштекс рубленый	100	210,84	11,85	14,4	0,21
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	819,41	26,87	27,12	115,07
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	200	217,06	14,2	12,1	31,35
	294/08	Чай с лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
бед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	682/98	Оладьи	100	252,2	4,3	8,45	18,55
		Молоко стуженное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			550	665,88	21,92	22,62	78,35
	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
Завтрак 12 лет и старше	ТТК 700/12	Картофель печеный	150	192	2,8	9,5	23,4
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	11,06	7,38
	588/96	Компот из изюма	200	172,25	0,92	0,2	41,29
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед 7-11 лет			710	814,53	23,62	27,25	111,6
	04/08	Салат из капусты с морковью	100	70,02	0,84	5,06	5,32
	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	213/08	Курица, запеченная с сыром	75	199,6	15,7	9,4	24,3
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			585	547,12	21,8	20,88	77,35
	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
7-11 лет		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			740	885,05	44,54	23,52	133,99

Завтрак 12 лет и старше	07/08	Салат-коктейль с курицей	100	110,6	1,6	10	13,58
	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	100	168,6	5,09	5,3	18,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	63/08	Щи со сметаной	610	632,7	22,16	22,36	82,26
	225/08	Рис припущенный	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	588/96	Компот из кураги	90	205,2	12,25	13,2	18,45
		Хлеб пшеничный	200	39,8	0,6	0,12	9,7
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	554/96	Салат из свежей моркови с сыром	710	710,61	23,38	27,22	101,98
	225/08	Рис припущенный	100	29,29	1,02	2,25	3,85
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	294/08	Чай с лимоном	100	196,8	14,5	10,5	8,3
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	56/08	Суп-лапша Домашняя	610	572,17	21,26	18,57	77,26
	241/08	Картофельное пюре	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ТТК 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	Ек-2011	Компот из яблок	90	255,36	14,17	15,5	20,9
		Хлеб пшеничный	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	710,62	23,85	26,11	100,77

Меню составил зам. директора ООО "Мелкий Опт"

Обухова Л.А.