

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			<b>500</b>	<b>701,32</b>	<b>35,02</b>	<b>24,43</b>	<b>83,72</b>
Обед Бесплатно	41/08	Рассолыник домашний со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>550</b>	<b>554,21</b>	<b>19,05</b>	<b>17,18</b>	<b>82,76</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>710</b>	<b>804,61</b>	<b>26,59</b>	<b>25,86</b>	<b>122,72</b>
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			<b>565</b>	<b>557,29</b>	<b>20,18</b>	<b>16,65</b>	<b>98,16</b>

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беляева Н.Ю.





Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	700	653,8	30,55	26,02	78,56
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Обед Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батончик	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			50	507,99	21,6	15,1	56,93
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Завтрак Бесплатно	ТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	754,7	26,02	28,31	96,29
Обед Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
Обед Бесплатно			530	392,65	15,77	12,01	52,05
	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Итого за 5 дней		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			760	760,49	25,75	23,08	113,46
				6355,93	248,28	213,61	890,8
				12,71	49,66	42,72	178,16
		Итого в среднем за день					
<b>Неделя вторая</b>							
Прим пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38

	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	40	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>510</b>	<b>629,48</b>	<b>24,97</b>	<b>20,92</b>	<b>81,7</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	286/08	Компот из сухофруктов	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
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>780</b>	<b>822,43</b>	<b>28,55</b>	<b>22,38</b>	<b>129,69</b>
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	ТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	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
			<b>500</b>	<b>573,39</b>	<b>21,22</b>	<b>19,02</b>	<b>75,8</b>
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>720</b>	<b>724,86</b>	<b>27,51</b>	<b>21,99</b>	<b>108,49</b>
Завтрак	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>550</b>	<b>593,08</b>	<b>23,33</b>	<b>17,22</b>	<b>88,29</b>
Обед	51/08	Суп крестьянский со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	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
			<b>710</b>	<b>605,02</b>	<b>27,81</b>	<b>21,35</b>	<b>79,9</b>
Завтрак	227/08	Макаронь отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	437/91	Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49



	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	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
			<b>500</b>	<b>585,44</b>	<b>18,5</b>	<b>13,38</b>	<b>74,29</b>
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>730</b>	<b>709,13</b>	<b>23,58</b>	<b>22,97</b>	<b>105,48</b>
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Конфета	30	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>500</b>	<b>597,38</b>	<b>16,85</b>	<b>25,3</b>	<b>65,72</b>
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>710</b>	<b>684,78</b>	<b>21,6</b>	<b>27,21</b>	<b>87,76</b>
				<b>6524,99</b>	<b>233,92</b>	<b>211,74</b>	<b>897,12</b>
		Итого за 5 дней		<b>1304,99</b>	<b>46,78</b>	<b>42,35</b>	<b>179,42</b>
		Итого среднее за день					
		Меню составил зам. директора ООО "Мелкий Олгт"					
						Мельникова Е.В.	

