

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Примем пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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 нектаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	ТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	500	691,96	17,91	24,45	103,33
	227/08	Макароны отварные	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	200/08	Тефтели из говядины	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	585/96	Компот из свежих фруктов	60/50	196,04	11,57	13,14	7,86
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	720	669,21	21,98	21,19	104,07
		Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Завтрак	ТК/449-96	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	294/08	Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	593,08	23,33	17,22	88,29
	51/08	Суп крестьянский с крутой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			740	846,59	34,22	23,6	120,5
Завтрак	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	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
Бесплатно	701/96	Котлета в тесте 35/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	579,27	17,11	24,5	69,05
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91

Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	50	228,2	4,37	7,07	36,8
			710	949,42	27,84	29	155,38
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			540	571,23	26,93	15,26	77,62
Обед	63/08	Щи со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	829,94	28,07	30,06	110,19
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	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
			500	568,77	34,55	16,07	75,44
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			730	830,82	29,78	23,98	141,18
				7130,29	261,72	225,33	1045,05
				1426,06	52,34	45,07	209,01
Итого в среднем за день							

Неделя вторая

Примечание	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02

	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	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
			500	619,53	30,7	19,9	83,31
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
	307/08		700	925,15	30,86	31	141,99
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
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	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		Печенье	50	210	4	7,5	33
			505	670,15	15,05	26,03	95,93
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	60/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	720	716,13	31,66	24,36	98,54
Завтрак	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
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
	246/08	Огурцы свежие	70	8,4	0,48	0,06	1,98
			500	516,61	19,13	16,84	74,94
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	740	743,46	22,78	27,82	105,04
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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
Обед	51/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
	225/08	Рис припущенный	720	923,07	27,98	29,01	141,77
	ТК103-22	Котлета "Волжская"	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	265/08	Соус томатный	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	28,08	0,27	1,84	2,62
Бесплатно		Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	500	578,57	20,35	19,23	80,32
	51/08	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	782,91	30,97	21,91	111,98
		Итого за 5 дней	710	7074,63	246,3	238,97	1011,67
		Итого среднее за день		1414,93	49,26	47,79	202,33
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	