

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	10,2	12,3	12,17
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	530	538,14	18,27	18,02	73,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	150	163,81	8,73	5,43	45
	585/96	Компот из свежих фруктов	50/30	269,2	11,96	14,05	3,42
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	13,11
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	241/08	Картофельное пюре	700	781,01	27,66	27,93	97,59
	161/08	Котлета рыбная	150	160,46	3,19	6,06	46,3
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	147,26	11,14	10,54	7,2
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	46,91	1,88	1,98	4,21
	56/08	Суп-лапша с макаронами	530	471,67	18,28	18,94	82,14
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	300/08	Чай с сахаром	50/150	252,66	16,58	16,39	22,14
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	112/86	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	25,9
Завтрак Бесплатно			720	745,3	27,87	27,46	98,51
	112/08	Каша пшеничная с маслом	210	127,16	6,04	6,27	34,29
	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
		Круассан	60	240	9,8	12	4,8
			500	501,19	18,21	18,57	70,38

Утверждаю

Директор ООО "Медикалонт" Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Белыева Н.Ю.



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
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	15,74	18,06	7,38
	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
			<b>700</b>	<b>721,98</b>	<b>27,95</b>	<b>27,88</b>	<b>95,66</b>
Завтрак	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
Бесплатно	387/96	Печень по-строгановски	50/50	211,8	6	13,2	4,4
	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>540</b>	<b>583,06</b>	<b>20,33</b>	<b>20,53</b>	<b>71,76</b>
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	211,1	1,9	16,66	10,81
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	11,19	6,06	23,3
	161/08	Котлета рыбная	90	197,5	9,14	5,54	17,2
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		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>745,06</b>	<b>27,06</b>	<b>29,01</b>	<b>87,95</b>
Завтрак	54/20 н-21	Макаронны с сыром	200	205,6	10,08	10,6	27,4
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	112/86	Булочка с маком	70	220,3	4,98	6,53	35,9
			<b>500</b>	<b>542,94</b>	<b>17,13</b>	<b>17,49</b>	<b>87,73</b>
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	128,5	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	150	201,1	5,52	5,3	39,65
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,01	14,57	14,41	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>760</b>	<b>710,45</b>	<b>26,37</b>	<b>26,2</b>	<b>99,44</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	163,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	8,57	13,14	7,86
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	720	521,69	19,37	18,93	88,49
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	160	115,06	3,72	5,45	27,77
	585/96	Компот из свежих фруктов	50/30	269,2	16,96	17,5	3,42
		Хлеб пшеничный	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
			700	705,41	27,03	27,49	101,37
Завтрак	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	252,66	7,58	12,39	42,17
Бесплатно	ТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка "Домашняя"	70	128,2	4,37	7,07	26,8
			500	523,26	21,9	21,22	95,8
Обед	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	90	127,25	13,74	15,06	7,38
	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
			710	702,69	26,63	28,82	106,66
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	111,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	192/08	Печень говяжья по-строгановски	50/30	269,2	10,96	14,05	13,42
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			520	505,74	19,03	19,77	75,16
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	161/08	Котлета рыбная	90	254,3	11,14	7,54	7,2
	279/08	Компот из черной смородины	200	99,63	7,31	7,07	28,19
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	761,7	27,77	27,96	96,44
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	141,11	6,55	4,33	25,09
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	30	99,20	6,96	8,85	0,00

