

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход				Белки				Жиры				Углеводы			
			г	шт	мл	л	г	шт	мл	л	г	шт	мл	л	г	шт	мл	л
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180		263,81		8,73		5,43		13,2		8,45					
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100		195,2		11,25		13,2		0		12,4					
12 лет и старше	300/08	Чай с сахаром	200		48,64		0,12		0		0,36		12,03					
		Хлеб Дарницкий	30		68,4		1,95		0,36		0		11,2					
бед		Нектар	200		44,8		0		0		0		11,2					
			710		620,85		22,05		18,99		0		89,08					
11 лет	148/96	Суп с макаронными изделиями	200		133,6		2,33		5,14		18,6		31,35					
	ттк/449-96	Плов из куриного филе 90/150	240		417,06		17,9		18,6		0,12		9,7					
бед	588/96	Компот из кураги	200		39,8		0,6		0,12		0,36		12,03					
		Хлеб Дарницкий	30		68,4		1,95		0,36		0,48		11,76					
12 лет и старше		Яблоко	120		55,20		0,48		0,48		0,48		11,76					
			790		714,06		23,26		24,7		0,48		117,01					
завтрак	227/08	Макароны отварные	180		211,1		5,52		5,3		15,87		23,55					
	300/85	Куриное филе в сухарях	100		243,7		11,7		15,87		0		12,4					
12 лет и старше	300/08	Чай с сахаром	200		48,64		0,12		0		0,36		12,03					
		Хлеб Дарницкий	30		68,4		1,95		0,36		0,48		11,76					
бед		Яблоко	120		55,20		0,48		0,48		0,48		11,76					
			630		627,04		19,77		22,01		0,48		77,44					
11 лет	45/08	Суп картофельный с горохом	200		98,79		2,34		3,89		13,61		45					
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150		263,81		8,73		5,43		8,45		12,11					
бед	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90		195,2		11,25		14,8		0		12,03					
	585/96	Компот из свежих фруктов	200		97,45		0,16		0		0,36		12,03					
завтрак		Хлеб Дарницкий	30		68,4		1,95		0,36		0,48		11,76					
		Нектар	200		44,8		0		0		0		11,2					
12 лет и старше			870		768,45		24,43		24,48		0		102,4					
	241/08	Картофельное пюре	180		160,46		3,19		6,06		27,3		12,03					
12 лет и старше	189/08	Котлета из говядины	100		198,84		5,18		5,06		0,36		11,3					
	300/08	Чай с сахаром	200		48,64		0,12		0		0,36		12,03					
12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30		68,4		1,95		0,36		0,48		11,76					
	141/08	Сырники из творога	50		102,6		10,15		6,18		1,11		1,11					
12 лет и старше		Молоко стученное	20		65,6		1,4		1,7		1,11		1,11					

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белова Н.Ю.



Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	580	644,54	21,99	19,36	87,44	
	227/08	Макаронны отварные	210	111,11	1,9	6,66	10,81	
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	150	211,1	5,52	5,3	23,55	
	ЕК-2011	Компот из яблок и изюма	90	139,26	12,17	5,5	8,4	
		Хлеб Дарницкий	200	71,1	0,31	0,01	18,35	
Завтрак 12 лет и старше		Печенье	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			50	215	4	7,5	32,5	
			730	815,97	25,85	25,33	105,64	
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе 100/180	280	498,6	16,3	15,3	38,1	
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31	
Обед 7-11 лет		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	132/08	Омлет натуральный	80	50,01	2,45	7,05	11,52	
			600	679,03	21,1	22,63	79,84	
	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	210	140,59	2,31	7,74	15,43	
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3	
Завтрак 12 лет и старше	Ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	10,01	18,02	
	286/08	Компот из сухофруктов	200	74,5	0,56	0,01	27,89	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Пастила	50	109,2	1,8	3,2	15,2	
			730	821,75	24,6	27,38	111,87	
Обед 7-11 лет	Ттк 700/12	Картофель печеный	180	192	2,8	9,5	23,3	
	347/96	Ромштекс из говядины	100	305,14	13,15	12,6	23,3	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2	
Обед 7-11 лет			710	658,98	18,02	22,46	82,23	
	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12	
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77	
	209/08	Котлета куриная	90	152,3	5,74	5,06	7,38	
	Ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	6	1,4	14,8	
Неделя вторая		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	98,5	2,55	1,72	20,3	
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00	
			755	777,21	26,02	26,24	101,4	
Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	12 лет	180/08	Гуляш из говядины	100	140,66	5,52	5,31	3,85

старше	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	138/08	Омлет с сыром	80	100,65	5,18	10,31	5,18
			590	622,16	21,5	21,41	78,46
бед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
11 лет	227/08	Макаронны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	9,18
	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
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
			870	719,38	23,71	24,61	101,68
взрак	241/08	Картофельное пюре	180	198,54	6,18	6,06	33,4
лет	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45
старше	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
			720	569,56	19,45	19,63	80,39
бед	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	88,3	2,33	5,14	11,21
11 лет	тк/449-96	Плов из куриного филе 90/150	240	417,06	13,6	13	31,35
	тк 36	Напиток Каркаде	200	74	6	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Тк №139	Турбинка песочная	40	106,9	3,03	5,17	31,2
			710	754,66	26,91	25,07	100,59
взрак	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
2 лет	209/08	Шницель куриный	100	232,2	9,5	11,3	7,38
старше	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	5,5	2,5	28,3
			635	675,34	21,5	19,46	83,66
бед	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	15,59
11 лет	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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	Помидоры свежие	60	21,8	2,66	0,12	22,76
			740	706,94	24,03	27,47	108,95
взрак	тк/449-96	Плов из куриного филе 100/180	280	417,06	5,9	11,32	31,35
2 лет	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4

и старше	141/08	Хлеб Дарницкий Запеканка из творога	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Молоко стученное	50	55,6	9,22	8,9	29,1
Обед 7-11 лет			20	65,6	1,4	1,7	1,11
	37/08	Борщ со сметаной	580	655,3	18,59	22,28	85,99
	225/08	Рис припущенный	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	тгк 8/01	Котлета "Деликатесная"	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	300/08	Чай с сахаром	90	195,2	11,25	13,2	8,45
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	46,91	1,88	1,98	24,21
	тгк 700/12	Картофель печеный	740	705,2	23,15	27,65	105,67
	300/86	Куриное филе в яйце	180	192	2,8	5,13	23,4
Обед 7-11 лет	300/08	Чай с сахаром	100	135,63	11,8	7,7	4,6
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
		Печенье	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			50	215	4	7,5	32,5
	63/08	Щи со сметаной	560	659,67	20,67	20,69	84,93
Обед 7-11 лет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	217/08	Фрикадельки из курицы	150	263,81	8,73	5,43	4,5
	588/96	Компот из кураги	90	265,15	11,84	12,54	25,37
		Хлеб Дарницкий	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Нектар	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		200	44,8	0	0	11,2	
		880	796,31	25,7	26,27	112,42	