

Неделя первая

Завтрак, обед - Родительская плата

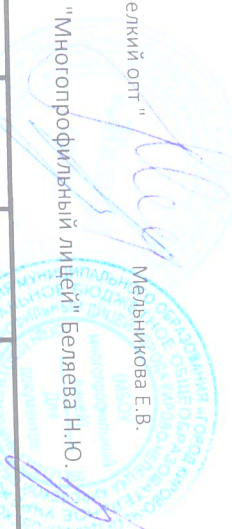
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак лет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	4,73	5,43	45
	189/08	Биточек из говядины	100	128,64	5,84	10,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	108,27	3,55	1,72	18,35
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
Обед			585	672,36	19,67	22	95,16
	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	225/08	Рис припущенный	150	265,85	3,72	5,45	37,77
11 лет	ТТК 8/01		90	215,2	14,25	13,2	18,45
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
12 лет		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			790	732,75	23,33	24,75	100,92
	227/08	Макароны отварные	180	211,1	3,52	5,3	23,55
12 лет	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	100	177,7	4,68	3,48	22,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	6	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
12 лет и старше	151/08	Пудинг из творога	70	76,35	4,63	9,01	20,96
		Молоко стуженное	40	65,6	1,4	1,7	1,11
			620	673,15	22,18	21,25	94,75
Обед -11 лет	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	ТТК 315-23	Зразы ленивые "Рабушка"	90	139,26	12,17	9,5	8,4
Завтрак 12 лет	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	17,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ЕК-2011	Пирожок с повидлом	75	214,10	4,20	3,40	42,40
Завтрак 12 лет			755	810,36	24,65	27,15	113,14
	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	177/08	Бифштекс рубленый	100	117,84	11,85	9,4	0,21
Завтрак старше	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белева Н.Ю.



Обед 7-11 лет	112/86	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
	45/08	Суп картофельный с горохом	570	615,64	22,09	22,35	83,84
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	189/08	Шницель из говядины	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Завтрак 12 лет и старше	585/96	Компот из свежих фруктов	90	198,84	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	200	97,45	0,16	0	32,11
		Нектар	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			200	44,8	0	0	11,2
			870	719,38	23,71	24,61	111,66
Обед 7-11 лет	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	189/08	Шницель из говядины	100	198,84	8,74	15,06	7,38
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
Завтрак 12 лет и старше	37/08	Борщ со сметаной	710	601,1	22,41	22,27	83,18
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	213/08	Курица тушеная в соусе 90/50	150	263,81	8,73	8,43	45
	300/08	Чай с сахаром	140	216,63	13,7	9,4	23,3
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед 7-11 лет			30	68,4	1,95	0,36	12,03
	04/08	Салат из огурцов с маслом	730	708,59	26,4	24,85	103,54
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе 100/180	100	70,02	0,84	5,06	5,32
	300/08	Чай с сахаром	280	417,06	15,9	13	51,32
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед 7-11 лет			30	68,4	1,95	0,36	12,03
	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	610	604,12	18,81	18,42	81,07
	242/08	Картофельное пюре с морковью	210	140,59	2,31	7,74	15,43
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	150	131,84	3,07	3,46	22,1
	ТТК 36	Напиток Каркаде	90	107,7	9,65	10,48	22,3
Неделя вторая		Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8
		Пастила	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			50	209	1,8	3,2	15,2
			730	731,53	26,78	26,64	101,86
Примем пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
Завтрак 12 лет	213/08	Курица тушеная в соусе 100/50	150	169	9,7	9,4	3,3

старше	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,03	12,74	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	27,57		
	321/08	Слойка с сахаром	60	144,24	4,49	7,36	90,63		
бед			620	641,38	21,78	22,42	12,59		
	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	45		
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	12,3	12,17		
	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	12,34	0,01	17,89		
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,36	12,03		
взрак лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	11,76		
		Яблоко	130	55,20	0,48	0,48	11,76		
			810	818,04	25,99	24,44	111,44		
			180	192	2,8	9,5	23,4		
	ТК 700/12	Картофель печеный	100	127,25	13,74	5,06	8,38		
	209/08	Котлета куриная	210	62,62	0,07	0,01	15,31		
	294/08	Чай с лимоном	60	102,36	29,22	5,65	29,1		
	141/08	Запеканка из творога	30	65,6	1,4	1,7	1,11		
		Молоко стученное	580	549,83	47,23	21,92	77,3		
			210	140,59	2,31	7,74	15,43		
	бед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	211,1	5,52	5,3	23,55	
	11 лет	227/08	Макароны отварные	90	195,2	13,25	13,2	28,45	
ТК 8/01		Котлета "Деликатесная"	200	48,64	0,12	0	12,4		
300/08		Чай с сахаром	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Хлеб Дарницкий	200	44,8	0	0	11,2		
взрак 2 лет		Нектар	880	708,73	23,15	26,6	103,06		
			180	160,46	3,19	6,06	23,3		
	241/08	Картофельное пюре	100	239,65	12,17	15,5	20,4		
	ТК 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	200	39,8	0,6	0,12	9,7		
	588/96	Компот из кураги	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
старше		Хлеб Дарницкий	120	55,20	0,48	0,48	11,76		
		Яблоко	630	563,51	18,39	22,52	77,19		
			210	111,11	1,9	6,66	10,81		
бед -11 лет	37/08	Борщ со сметаной	150	215,06	3,72	8,45	37,77		
	225/08	Рис припущенный	140	109	10,7	9,4	33,3		
	213/08	Курица тушеная в соусе 90/50	200	74	8	1,4	14,8		
	ТК 36	Напиток каркаде	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Хлеб Дарницкий	730	705,1	26,27	26,27	108,71		
завтрак 12 лет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45		
	ТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45		

и старше	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед 7-11 лет		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
	148/96	Суп с макаронными изделиями	710	646,38	22,24	19,06	94,77
	241/08	Картофельное пюре	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	150	160,46	3,19	5,06	23,3
	585/96	Компот из свежих фруктов	90	177,7	12,54	5,48	22,3
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	200	97,45	0,16	0	22,11
	321/08	Слойка с сахаром	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	144,24	4,49	11,36	17,52
	225/08	Рис припущенный	730	736,55	24,66	27,4	108,47
	189/08	Биточек из говядины	180	215,06	3,72	5,45	17,77
Обед 7-11 лет	294/08	Чай с лимоном	100	154,87	9,73	10,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	210	62,62	0,07	0,01	15,31
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	366/08	Сыр	60	108,27	3,55	1,72	28,38
			15	54,60	3,48	4,43	0,00
	63/08	Ши со сметаной	595	663,82	22,5	22,03	80,87
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе 100/180	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	628/96	Чай с нектаром	280	465,9	19,9	16,54	51,35
		Хлеб Дарницкий	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			720	714,88	24,52	24,75	100,51