

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Завтрак - Дети мобилизован

Неделя первая	Завтрак	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы					
									Завтрак	Блюдо			
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33						
								ТТК-100-22	100	201,6	15,2	12,3	12,17
								300/08	200	48,64	0,12	0	12,4
и старше	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91						
								Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
								Хлеб Дарницкий	15	54,60	3,48	4,43	0,00
Завтрак 12 лет и старше	366/08	Сыр	555	652,14	28,55	22,66	86,84						
								Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
								241/08	90/50	206,04	11,57	13,14	7,86
Завтрак 12 лет и старше	200/08	Тфтели из говядины с соусом	200	48,64	0,12	0	12,4						
								300/08	30	68,4	1,95	0,36	12,03
								Хлеб Дарницкий	140	65,20	0,48	0,48	11,76
и старше	Яблоко	Яблоко	690	548,74	17,31	20,04	67,35						
								Макаронны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
								54/20 н-21	200	172,25	0,92	0,2	41,29
Завтрак 12 лет и старше	588/96	Компот из изюма	30	67,8	2,28	0,27	14,91						
								Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
								Хлеб Дарницкий	60	240	4,8	12	4,8
и старше	Круассан	Круассан	200	44,8	0	0	11,2						
								Сок	720	885,25	36,75	23,43	121,63
								Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	200	39,8	0,6	0,12	9,7						
								588/96	30	68,4	1,95	0,36	12,03
								Хлеб Дарницкий	100	244,27	10,61	8,39	28,15
и старше	701/96	Котлета в тесте 50/50	60	13,8	0,66	0,12	2,76						
								246/08	590	583,33	29,72	21,99	83,99
								Помидоры свежие	180	263,81	8,73	5,43	45
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	100	139,26	12,17	15,5	8,4						
								ТТК 315-23	200	113,79	0,56	0,01	27,89
								286/08	30	67,8	2,28	0,27	14,91
и старше	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03						
								Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

Масло шоколадное

20

120,0

2,7

12,7

3,9

560 781,86 28,09 33,97 112,15

Неделя вторая

	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			570	622,96	23,93	20,97	82,09
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	701/96	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Булочка с кotleтой	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			590	617,7	29,43	21,94	92,38
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	15,2	12,3	12,17
	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
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
			555	669,73	28,52	22,69	79,04
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	15,25	13,48	22,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	140	55,20	0,48	0,48	11,76
			650	635,76	28,87	21,78	84,19
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ТТК №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
			580	740,8	25,6	22,75	105,95
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"			Мельникова Е.В.		