

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	101,6	5,2	6,3	12,17
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	40	68,4	1,95	0,36	12,03
		Кукруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
Обед Бесплатно	229/08		150	544,45	16,95	14,21	79,27
	45/08	Суп картофельный с горохом	90	98,79	2,34	3,89	13,61
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/	417,06	18,9	21,2	31,35
	585/96	Компот из свежих фруктов	90	97,45	0,16	0	19,1
		Хлеб пшеничный	40	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			20	796,41	27,51	27,7	95,21
			10	241,11	6,55	8,33	35,09
	102/08	Каша "Дружба"	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	60	67,8	7,56	0,54	29,82
		Хлеб пшеничный	20	85,6	1,4	1,7	1,11
Обед Бесплатно	366/08	Пастила	15	66,60	3,48	8,83	0,00
		Сыр	505	509,75	19,11	19,4	78,42
	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	200	149,6	5,03	11,3	12,38
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	25,33
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	60	196,04	12,57	10,14	7,86
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	17,89
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			730	806,73	27,91	27,38	90,4
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/	417,06	15,9	18,1	31,35
	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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белова Н.Ю.

Лицей

			Яблоко	560	589,3	18,45	18,94	0,12	
Обед	56/08		Суп-лапша с макаронами	200	112,56	16,36	15,26		30,3
Бесплатно	241/08		Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06		23,3
	178/08		Голубцы ленивые	90/50	245,59	5,9	6,02		13,25
	ЕК-2011		Компот из яблок	200	82,1	0,31	0,01		18,35
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36		12,03
			Хлеб Дарницкий	730	739,11	27,71	27,71		97,23
Завтрак	241/08		Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06		23,3
Бесплатно	161/08		Фрикадельки рыбные	90	106,26	11,14	11,54		25,2
	300/08		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	8,64	0,12	0		12,4
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27		14,91
			Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36		12,03
			Хлеб Дарницкий	500	511,56	18,68	18,23		87,84
Обед	37/08		Борщ со сметаной	200/10	111,1	5,9	6,32		10,2
Бесплатно	181/08		Жаркое по-домашнему (говядина)	220	344,08	5,54	10,3		20,13
	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	40	86,9	3,03	8,17		23,25
	Ттк №139		Турбинка песочная	520	812,28	26,7	26,82		95,32
			Каша гречневая рассыпчатая	150	253,81	8,73	5,43		45
Завтрак	219/08		Каша гречневая рассыпчатая	50/50	169	5,7	10,4		3,3
Бесплатно	213/08		Курица тушенная в соусе	200	18,64	0,12	0		12,4
	300/08		Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36		12,03
			Хлеб Дарницкий	60	16,91	1,88	1,98		4,21
	229/08		Кукуруза консервированная отварная	540	546,76	18,38	18,17		76,94
Обед	63/08		Шри со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82		9,12
Бесплатно	130/08		Гороховое пюре	150	210,13	6,88	3,75		17,96
	209/08		Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06		7,38
	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	710	815,38	27,59	27,26		93,508
Неделя вторая									
Прием пищи	№ реч.		Блюдо	Выход	Ккал	Белки	У	г/мл	Углеводы
Завтрак	219/08		Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43		39,95
Бесплатно	Ттк 315-23		Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	6,17	13,5		8,4

300/08	Чай с сахаром, с...	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб Дарницкий	500	587,91	19,25	19,56	87,69
		200	87,5	1,96	3,91	11,13
56/08	Суп-лапша с макаронами	150	215,06	3,72	5,45	37,77
225/08	Рис припущенный	50/50	169	15,7	9,4	3,3
213/08	Курица тушеная в соусе	200	113,79	0,56	0,01	17,89
286/08	Компот из сухофруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб Дарницкий	710	721,55	26,17	19,4	97,03
		200	240,85	6,05	7,51	38,58
115/08	Каша ячневая	200	91,2	3,8	3,5	11,2
54-23-н-22	Какао со сгущенным молоком	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб пшеничный	80	244,27	7,61	8,39	25,15
701/96	Булочка с котлетой	510	644,12	19,74	19,67	89,84
		200/10	121,11	1,9	6,66	10,81
37/08	Борщ со сметаной	150	160,46	3,19	6,06	23,3
241/08	Картофельное пюре	90/50	236,04	10,57	13,14	17,86
200/08	Тфтели из говядины с соусом	200	74	8	1,4	14,8
ТК 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб Дарницкий	760	727,81	27,89	27,89	93,71
		150	160,46	3,19	6,06	23,3
241/08	Картофельное пюре	90	201,6	15,2	12,3	12,17
ТК-100-22	Биточек "Колобок"	200	48,64	0,12	0	12,4
300/08	Чай с сахаром, с лимонным "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21
229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	530	526,01	22,34	20,7	64,11
		200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
63/08	Щи со сметаной	50/150	217,06	15,9	13	31,35
ТК/449-96	Плов из куриного филе	200	97,45	0,16	0	32,11
585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21
229/08	Кукруза отварная консервированная	730	611,97	24,75	23,43	103,73
		50/150	417,06	15,9	13	31,35
ТК/449-96	Плов из куриного филе	200	48,64	0,12	0	12,4
300/08	Чай с сахаром, с лимонным "С"					

	Бесслатно	45/08	Сыр "Лосидый с горохом"	150	55,20	0,48	0,48	14,70
	Обед	227/08	Сыр "Лосидый с горохом"	150	589,3	18,45	13,84	67,54
	Бесслатно	ТТК103-22	Сыр "Лосидый с горохом"	150	98,79	2,34	3,89	13,61
	Бесслатно	628/96	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	90	211,1	5,52	5,3	23,55
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	90	66,23	0,09	0,03	1,38
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	790,02	27,43	23,33	102,78
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	211,1	5,52	5,3	35,33
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	40	227,25	13,74	15,06	7,38
	Завтрак	227/08	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	40	48,64	0,12	0	12,4
	Бесслатно	209/08	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		300/08	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	15	54,60	3,48	4,43	0,00
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	15	677,79	27,09	25,42	82,05
		366/08	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	10	140,59	2,31	7,74	15,43
	Обед	51/08	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	20	352,66	17,58	22,39	52,14
	Бесслатно	394/94	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		ТТК 36	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		ТТК №139	Сыр "Лосидый с горохом, с витамином "С"	10	822,55	32,87	40,06	120,94
			"Мельникова Е.В."					