

ОВЗ 12 лет и старше

Утверждаю
 Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.
 Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Беллерева Н.Ю.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	341,1	14,55	16,33	35,09
	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
Обед Бесплатно		Сок	200	44,8	0	0	11,2
		Ци со сметаной	650	502,34	16,95	16,6	73,6
	63/08	Ци со сметаной	250/10	118,25	4,58	9,82	11,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ТК 101/22	Котлета "Умка"	100	268,6	11,79	13,34	8,02
Завтрак Бесплатно	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	9,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	800	884,31	29,49	29,22	100,19
	115/08	Каша ячневая с маслом	220	240,85	7,05	6,51	38,58
Обед 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
	209/08	Котлета куриная	100	227,25	9,74	13,06	7,38
		Суп-лапша с макаронами	550	584,54	19,19	19,84	73,27
	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	187,5	3,96	5,66	14,31
Завтрак Бесплатно	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	5,9	13	31,35
	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Кукруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
Завтрак Бесплатно		Каша рисовая с маслом	770	861,67	23,97	22,67	91,61
	114/08	Каша рисовая с маслом	220	270,13	8,12	11,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
	366/08	Сыр	30	54,60	3,48	4,43	0,00
			550	601,57	16,09	23,12	81,81
Обед	37/08	Борщ со сметаной	250/10	211,1	4,25	8,54	15,22

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	17,74	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
			800	848,8	29,97	30,3	100,73
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	297,38	6,33	16,90	25,49
	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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			575	528,82	19,23	19,67	81,1
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	195,94	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	180	315,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
			800	856	26,18	21,46	90,3
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная с маслом	220	297,16	5,04	7,27	34,29
	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
		Зразы ленивые "Рябушка"	100	139,26	12,17	12,2	8,4
			550	552,86	19,61	19,74	70
Обед Бесплатно	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	189,52	7,52	15,33	48,52
	227/08	Макароны отварные	180	252,2	7,55	8,3	32,2
	Тк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	100	154,2	13,17	15,2	9,22
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	803,22	32,78	39,47	135,23
				7021,13	233,46	242,09	897,84
				1404,23	46,69	48,42	179,57
							Итого за 5 дней
							Итого среднее за день

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	220	495,36	18,12	18,33	42,16
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76

Обед	37/08	Борщ со сметаной	570	667	21	19,08	81,23
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	111,11	3,6	8,66	12,81
	209/08	Шницель куриный	180	303,65	10,73	8,43	47,15
	286/08	Компот из сухофруктов	100	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	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
			800	892,00	32,86	32,79	122,17
Завтрак	112/08	Каша пшеничная с маслом	220	327,18	14,04	16,27	34,29
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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			650	608,42	16,44	16,54	72,8
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	198,25	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45
		Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
	ТТК 36	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	800	818,71	29,54	24,57	101,57
Завтрак	115/08	Каша манная с маслом	220	240,85	7,05	6,51	38,58
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
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	100	296,36	15,2	12,3	12,17
			550	653,65	24,65	19,08	78,06
Обед	63/08	Ци со сметаной	250/10	214,35	2,58	7,82	9,12
Бесплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	220	455,2	26,8	10,6	37,4
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			940	899,19	33,73	19,05	97,06
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	241,11	6,55	8,33	35,09
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
	701/96	Булочка с котлетой	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			550	601,82	19,56	16,99	90,55
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	115,24	1,93	5,86	12,59

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	202,36	3,19	6,06	23,3
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100/50	215,22	11,57	13,14	7,86
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак			850	766,47	21,08	25,69	102,8
	115/08	Каша ячневая с маслом	220	240,85	7,05	6,51	38,58
	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
Бесплатно	189/08	Котлета из говядины	100	198,84	13,74	15,06	7,38
			550	556,13	23,19	21,84	73,27
	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	218,25	2,31	7,74	15,43
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	13	31,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед			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	Горошек зеленый консервированный отварной	780	867,06	24,44	23,35	90,33
				7330,45	227,49	218,98	909,84
			1466,09	45,5	43,8	181,97	
		Итого за 5 Дней					
		Итого среднее за День					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					

Мельникова Е.В.