

## Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

## Неделя первая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	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
Бесплатно		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			<b>640</b>	<b>402,35</b>	<b>16,95</b>	<b>16,6</b>	<b>73,6</b>
		Ци со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
Обед	63/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Котлета "Умка"	90	168,6	11,79	13,34	8,02
	ттк 101/22	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	9,11
Бесплатно	585/96	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	780,41	27,49	27,22	98,19
Завтрак	115/08	Каша ячневая с маслом	210	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	209/08	Котлета куриная	90	227,25	9,74	13,06	7,38
			<b>530</b>	<b>584,54</b>	<b>19,19</b>	<b>19,84</b>	<b>73,27</b>
		Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
Обед	56/08	Плов из куриного филе	50/150	417,06	5,9	13	31,35
	ттк/449-96	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
	ттк 36	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21
	229/08	Кукуруза консервированная отварная	720	761,67	21,97	20,92	88,43
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	210	270,13	8,12	11,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
Бесплатно		Сыр	30	54,60	3,48	4,43	0,00
	366/08		<b>500</b>	<b>508,97</b>	<b>16,28</b>	<b>16,59</b>	<b>74,83</b>
		Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81

Утверждаю

Директор ООО "Медикс опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.



Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	100,40	9,12	9,29			7,38
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	17,74	15,06			27,89
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01			14,91
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27			12,03
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36			12,03
		<b>Хлеб Дарницкий</b>	<b>710</b>	<b>748,81</b>	<b>27,62</b>	<b>28,42</b>			<b>96,32</b>
Завтрак	109/08	Каша овсяная с маслом	210	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
Бесплатно		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5			28,3
			565	528,82	19,23	19,67			81,1
			200/10	115,24	1,93	5,86			12,59
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	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	39,8	0,6	0,12			9,7
Бесплатно	588/96	Компот из кураги	30	67,8	2,28	0,27			14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36			12,03
		Хлеб Дарницкий	720	675,3	26,18	21,46			90,3
Завтрак	112/08	Каша пшеничная с маслом	210	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
Бесплатно		Хлеб пшеничный	90	139,26	12,17	12,2			8,4
		Зразы ленивые "Рябушка"	530	552,86	19,61	19,74			70
			200/10	149,6	5,03	11,3			32,38
Обед	42/08	Рассолыник ленинградский со сметаной	150	211,1	5,52	5,3			23,55
	227/08	Макаронны отварные	90	139,26	12,17	12,5			8,4
	Тгк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	200	71,1	0,31	0,01			18,35
Бесплатно	Ек-2011	Компот из яблок	30	67,8	2,28	0,27			14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36			12,03
		Хлеб Дарницкий	575	707,26	27,26	29,74			109,62
			6250,99	323,72	220,2			855,66	
		Итого за 5 дней		1250,2	64,74	44,04			171,13
		Итого среднее за день							

### Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	210	310,13	14,12	15,62	32,61
	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
		Хлеб пшеничный					

		Яблоко	120	33,20	0,00				71,68
			560	481,77	17	16,37			10,81
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66			45
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43			7,38
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06			27,89
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01			14,91
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27			12,03
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36			11,2
		Хлеб Дарницкий	710	852,16	29,16	27,79			118,02
Завтрак	112/08	Каша пшенная с маслом	210	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
			640	488,42	16,44	16,54			72,8
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89			13,61
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45			37,77
	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2			8,45
		Напиток Каркаде	200	74	8	1,4			14,8
	тк 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	700	719,25	29,54	24,57			101,57
Завтрак	115/08	Каша манная с маслом	210	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
	тк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	15,2	12,3			12,17
			530	558,89	24,65	19,08			78,06
Обед	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82			9,12
Бесплатно	54/20 н-21	Макаронь с сыром	200	292	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
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	870	635,99	33,73	19,05			97,06
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	210	241,11	6,55	8,33			35,09
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0			12,4
	701/96	Булочка с котлетой	30	67,8	2,28	0,27			14,91
			100	244,27	10,61	8,39			28,15
			540	601,82	19,56	16,99			90,55

Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,89	23,3	
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	7,86	
	200/08	Тфтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	32,11	
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	14,91	
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	12,03	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	760	705,39	21,08	25,69	102,8	
	115/08	Каша ячневая с маслом	210	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	
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38	
		Суп крестьянский с крупой со сметаной	530	556,13	23,19	21,84	73,27	
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
Итого за 5 дней		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	730	589,40	24,44	23,35	90,33	
				6189,22	238,74	211,27	896,14	
Итого среднее за День				1237,84	47,75	42,25	179,22	
Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					Мельникова Е.В.			