

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беляева Н.Ю.

Завтрак - Дети мобилизован

Неделя первая		Завт		Блюдо						
Пример пищи	№ реч.			Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный		180	215,06	3,72	5,45	37,77		
	213/08	Курица тушеная в соусе		50/50	169	15,7	9,4	3,3		
	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		
		Сок		200	44,8	0	0	11,2		
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре		710	662,51	23,81	15,48	111,32		
	209/08	Шницель куриный		180	160,46	3,19	6,06	23,3		
	294/08	Чай с лимоном "С"		100	227,25	13,74	15,06	7,38		
		Хлеб Дарницкий		200	62,62	0,07	0,01	15,31		
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Огурцы свежие		60	8,4	0,48	0,06	1,98		
Завтрак 12 лет и старше	246/08	Огурцы свежие		570	527,13	19,43	21,55	60		
		Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	45		
	219/08	Тфтели из говядины с соусом		90/50	196,04	11,57	13,14	7,86		
		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		
		Яблоко		150	55,20	0,48	0,48	11,76		
Завтрак 12 лет и старше		Яблоко		700	632,09	22,85	19,41	89,05		
	227/08	Вермишель отварная		180	211,1	5,52	5,3	35,33		
	300/11	Котлета из индейки		100	144,7	13	5	11,3		
		Напиток Каркаде		200	74	8	1,4	14,8		
	тк 36	Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Хлеб Дарницкий		60	13,8	0,66	0,12	2,76		
Завтрак 12 лет и старше	246/08	Помидоры свежие		570	512	29,13	12,18	76,22		
		Плов из куриного филе		50/150	217,06	15,9	13	31,35		
	тк/449-96	Чай с лимоном "С"		200	62,62	0,07	0,01	15,31		
	294/08	Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
	701/96	Булочка с котлетой		80	244,27	10,61	8,39	28,15		
	132/08	Омлет натуральный		50	110,54	5,82	9,02	1,52		

Неделя второго

		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рец.			200	292	26,8	10,6	37,4
Завтрак	54/20 н-21	Макаронны с сыром		90	227,25	13,74	15,06	7,38
12 лет и старше	209/08	Шницель куриный		200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий		45	108	1,2	6,6	11,2
		Конфета 35		565	744,29	43,81	32,62	80,41
Завтрак	241/08	Картофельное пюре		180	160,46	3,19	6,06	23,3
12 лет и старше	161/08	Коглета рыбная		100	147,26	11,14	7,54	7,2
	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
		Яблоко		150	55,20	0,48	0,48	11,76
				660	479,96	16,88	14,44	66,69
Завтрак	225/08	Рис припущенный		180	215,06	3,72	5,45	37,77
12 лет и старше	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"		100	201,6	15,2	12,3	12,17
	588/96	Компот из кураги с витамином "С"		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
		Хлеб пшеничный		60	13,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие		600	606,46	24,41	18,62	89,34
Завтрак	227/08	Вермишель отварная		150	211,1	5,52	5,3	35,33
12 лет и старше	200/08	Тфтели из говядины с соусом		90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		Хлеб Дарницкий		200	44,8	0	0	11,2
		Сок		750	654,37	21,41	19,1	97,71
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	45
12 лет и старше	ТТК 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"		100	139,26	12,17	15,5	8,4
	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
	246/08	Огурцы свежие		60	8,4	0,48	0,06	1,98
				570	528,51	23,45	21,35	79,81
Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						Мельникова Е.В.		