

ОВЗ

Утверждаю
 Директор ООО "Мелкий опт"
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Орлова О.С.
 Белыева Н.Ю.



Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	200/08	Тефтели из говядины из говядины с соусом	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Обед Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	510	466,79	17,27	17,04	58,75
	45/08	суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Завтрак Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	ТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	312/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
Обед Бесплатно		Итого	740	906,01	32,98	38,61	109,9
	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	ТК43	Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
Обед Бесплатно		Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		Итого	585	663,65	13,64	21,03	107,88
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81
Завтрак Бесплатно		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	227/08	Вармишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	Ек-2011	Компот из яблок и кураги	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно		Итого	790	694,95	24,33	29,51	87
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44
	ТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед Бесплатно		Итого	470	381,36	18,33	11,41	56,45
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Биточек рыбный	90	147,26	11,14	7,54	7,2
Обед Бесплатно	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
	ТК №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		Итого	750	854,66	24,57	32,17	115,84

Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Итого	490	618,76	18,01	22,27	83,1
Обед	56/08	Суп-лапша Домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		Итого	810	854	27,87	31,42	113,88
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	Ттк №139	Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	470	526,32	18,11	17,88	69,82
Обед	44/08	Суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	Ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Итого	770	848,89	28,28	25,35	128,71
		Итого за 5 дней		6815,39	223,39	246,69	931,33
		Итого среднее за 1 день		1363,08	44,68	49,34	186,27

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	200/08	Тефтели из говядины	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	540	657,67	24,6	19,21	95,11
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	Ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		Итого	740	701,33	32	29,92	86,95
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31

		Июгрт (стаканчик)	125	115,00	15,3	2,5	36,2
		Итого	535	489,49	22,7	16,38	91,15
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша Домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	Ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		Итого	720	988,29	32,12	29,04	160,91
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		Итого	485	600,62	12,32	19,98	96,4
Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	Ттк №139	Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
	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
		Итого	770	704,96	21,63	22,36	100,88
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			Итого	490	599,05	16,82	22,87
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	111,11	1,9	6,66	10,81
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	ЕК-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		Итого	700	883,5	26,09	31,88	128,41
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	500	648,55	31,49	22,39	84,45
Обед Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

