

Завтрак *обед* *школьного питания*
для *Биле Р.И.Ю.*

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	246/08	Огурцы свежие	70	8,4	0,48	0,06	1,98
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Обед		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	45/08	суп картофельный с горохом	500	555,48	23,41	16,88	80,47
	189/08	Котлета из говядины	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макароны отварные	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	585/96	Компот из свежих фруктов	150	140,73	3,68	3,53	23,55
		Хлеб Дарницкий	200	97,45	0,16	0	32,11
Завтрак			30	68,4	1,95	0,36	12,03
	102/08	Каша "Дружба"	670	604,21	21,87	22,84	88,68
	365/08	Масло сливочное	200	241,11	6,55	8,33	35,09
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	701/96	Котлета в тесте 30/50	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Яблоко	80	244,27	10,61	8,39	28,15
Обед			100	46,00	0,40	0,40	9,80
	63/08	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	590	659	17,73	24,33	88,45
	241/08	Картофельное пюре	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	209/08	Биточек куриный	180	106,97	2,13	4,04	15,53
	286/08	Компот из сухофруктов	100	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
Завтрак			30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	720	659,35	21,61	29,25	74,23
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	25	13,8	0,66	0,12	2,76
Бесплатно	ТТК 36	Напиток каркаде с витамином "С"	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
		Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8
	ЕК-2011	Пирожок с повидлом	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед			70	214,10	4,20	3,40	42,40
	56/08	Суп-лапша домашняя	525	748,49	31,44	21,69	117,61
Бесплатно			250	109,38	2,45	4,89	13,91
	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
	Ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак	115/08	Каша ячневая	750	558,54	23,06	16,57	85,27
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Йогурт (стаканчик)	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Ттк №139	Турбинка песочная	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед	246/08	Огульцы свежие	605	744,19	23,21	24,82	124,7
Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	40	8,4	0,48	0,06	1,98
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	Ек-2011	Компот из яблок	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
		Хлеб Дарницкий	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	710	705	23,54	23,77	103,85
Бесплатно	209/08	Котлета куриная	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	500	532,04	20,17	19,74	65,16
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	200/08	Тефтели из говядины	150	263,81	8,73	5,43	45
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	90	196,04	11,57	13,14	7,86
		Хлеб пшеничный	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
		Хлеб пшеничный	710	782,39	26,76	25,07	110,89
		Итого за 5 дней		6548,59	232,8	224,96	939,31
		Итого среднее за день		1309,74	45,56	44,99	187,86

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	690	664,76	18,51	22,37	93,1
	209/08	Котлета куриная	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароны отварные	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	585/96	Компот из свежих фруктов	150	140,73	3,68	3,53	23,55
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Плов из куриного филе	750	700,42	24,15	23,11	103,59
Завтрак Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	593,08	23,33	17,22	88,29
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	142,94	3,23	9,78	11,4
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			680	784,98	26,04	28,72	104,18
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
	307/08	Булочка "Веснушка"	70	178,5	4,3	2,7	35,2
			540	642,74	22,19	22,17	85,45
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Виточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

