

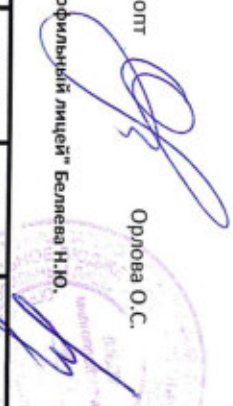
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	209/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей	530	227,25	13,74	15,06	7,38
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	585/96	Компот из свежих фруктов	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	312/08	Хлеб Дарницкий Хлеб пшеничный Булочка "Домашняя"	200 30 30 60	97,45 68,4 67,8 228,2	0,16 1,95 2,28 4,37	0 0,36 0,27 7,07	32,11 12,03 14,91 36,8
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	730	994,15	31,6	30,01	159,59
	Ттк №139	Зразы ленивые	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	Ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	90	185,2	10,57	12,21	7,15
		Хлеб Дарницкий Хлеб пшеничный	200 30 30	74 68,4 67,8	8 1,95 2,28	1,4 0,36 0,27	14,8 12,03 14,91
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша Домашняя	500	502,37	24,93	18,28	64,42
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	200/08	Тефтели из говядины	150	263,81	8,73	5,43	45
	Ттк 36	Напиток Каркаде Хлеб Дарницкий Хлеб пшеничный	90 200 30 30	196,04 74 68,4 67,8	11,57 8 1,95 2,28	13,14 1,4 0,36 0,27	7,86 14,8 12,03 14,91
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	750	779,43	34,98	25,49	108,51
	209/08	Шницель куриный	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий Конфета	200 30 30	61,62 68,4 52,3	0,07 1,95 25,20	0,01 0,36 15,20	15,31 12,03 112,00

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белова Н.Ю.



Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	500	550,3	44,64	34,16	170,27
	225/08	Рис припущенный	250	111,11	1,9	6,66	10,81
	178/08	Голубцы ленивые	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	Ек-2011	Компот из яблок и кураги	90	95,59	5,9	6,02	4,44
		Хлеб Дарницкий	200	71,1	0,31	0,01	18,35
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	151/08	Пудинг из творога	750	557,37	14,82	16,95	85,72
		Молоко стуженное	150	147,22	25,17	9,01	40,96
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
Обед Бесплатно		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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	500	388,24	29,32	11,39	82,09
	63/08	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Завтрак Бесплатно	394/94	Компот из сухофруктов	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	286/08	Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка с маком	70	228,2	4,37	7,07	36,8
		Каша "Дружба"	760	931,52	26,74	33,63	133,74
Обед Бесплатно	102/08	Масло сливочное	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	365/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
Обед Бесплатно		суп картофельный с горохом	520	680,8	19,61	24,2	93,56
	45/08	Макаронны отварные	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Кнедли из кур с рисом	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	208/08	Компот из свежих фруктов	90	263,98	16,43	18,66	7,6
	585/96	Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
Итого за 5 дней		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			750	737,15	26,84	26,71	103,81
Итого среднее за день							
Итого за 5 дней				6790,87	276,9	250,03	1078,95
Итого среднее за день				1358,17	55,38	50	215,79

Неделя вторая

Прием пищи		№ рец.	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
Обед Бесплатно			Сокодержажий напиток	200	46	0,5	0,1	10
		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
Завтрак Бесплатно			Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
				30	68,4	1,95	0,36	12,03
		ттк/449-96	Плов из куриного филе	750	700,42	24,15	23,11	103,59
		294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Обед Бесплатно			Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
			Яблоко	30	68,4	1,95	0,36	12,03
				100	46,00	0,40	0,40	9,80
		63/08	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	530	593,08	23,33	17,22	88,29
		219/08	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Завтрак Бесплатно		200/08	Тефтели из говядины	150	263,81	8,73	5,43	45
		286/08	Компот из сухофруктов	90	196,04	11,57	13,14	7,86
			Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
				30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно		241/08	Картофельное пюре	730	784,98	26,04	28,72	104,18
		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
Обед Бесплатно		307/08	Булочка "Веснушка"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
				60	199,3	4,61	4,41	35,3
		56/08	Суп-лапша домашняя	530	663,54	22,5	23,88	85,55
		225/08	Рис припущенный	250	109,38	2,45	4,89	13,91
		209/08	Биточек куриный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
		265/08	Соус томатный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		ттк 36	Напиток Каркаде	30	28,08	0,27	1,84	2,62
			Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8
				30	68,4	1,95	0,36	12,03
			750	650,48	28,89	27,18	75,92	

