

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	тгк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
Обед Бесплатно			530	759,76	20,19	24,72	118,24
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	тгк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	0,27	21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		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	770	852,62	30,33	32,03	116,91
			150	140,73	3,68	3,53	23,55
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Котлета куриная	200	74	8	1,4	14,8
	тгк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	200	46	0,5	0,1	10
		Нектар	20	8,4	0,48	0,06	1,98
	246/08	Огурцы свежие	690	564,78	28,35	20,51	69,74
Обед Бесплатно			200	109,38	2,45	4,89	13,91
	56/08	Суп-лапша с макаронами	150	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Биточек куриный	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	279/08	Компот из черной смородины	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	13,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие	730	824,61	30,12	26,2	114,08
			150	263,81	8,73	5,43	45
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бельева Н.Ю.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Орлова О.С.

Бесплатно	209/08	Биточек куриный	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
	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
			500	634,88	25,15	20,98	82,48
			200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	189/08	Шницель из говядины	200	74	8	1,4	14,8
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	627,12	30	27,79	75,46
Завтрак	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
	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
		130	46,00	0,40	0,40	9,80	
			600	430,25	15,69	12,35	59,87
Обед			200	98,79	2,34	3,89	13,61
	45/08	Суп картофельный с горохом	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	227/08	Макаронны отварные	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	186/08	Кнели из говядины с рисом	200	97,45	0,16	0	32,11
Бесплатно	585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	700	763,11	25,59	27,74	109,24
			150	211,1	5,52	5,3	35,33
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	100	274,32	11,69	10,23	9,43
	437/91	Кнели из кур	200	74	8	1,4	14,8
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	8,4	0,48	0,06	1,98
			510	636,22	27,64	17,35	73,57
Обед			200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	44/08	Суп из овощей со сметаной	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	225/08	Рис припущенный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Шницель куриный	10	66,00	0,10	7,20	0,10
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	152,65	2,08	0,12	49,52
	588/96	Компот из кураги	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30				
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			800	736,31	23,72	22,53	104,9
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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			540	686,56	20,29	22,54	98,01
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
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
	ТК 36	Напиток Каркаде	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
			710	687,36	31,33	30,91	76,05
Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			600	606,83	29,28	19,17	82,48
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тфтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			710	690,37	20,9	25,21	93,5
		Итого за 5 дней		6899,81	265,9	228,85	955,11
		Итого среднее за день		1379,96	53,18	45,77	191,02
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	