

## ОВЗ

## Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

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	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38	
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00	
			530	759,76	20,19	24,72	118,24	
			250/10	152,9	3,52	10,88	12,2	
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	226,3	6,02	12,8	36,5	
	227/08	Вермишель отварная	100	278	15,02	15,3	19	
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	200	46,87	0,68		21,01	
	289/08	Напиток из шиповника	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	
		Горошек зеленый консервированный отварной	820	887,18	31,35	41,59	119,86	
			200	241,11	6,55	8,33	35,09	
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	100	244,27	10,61	8,39	28,15	
	701/96	Котлета в тесте 50/50	510	613	17,33	23,93	78,65	
			250	119,25	2,55	5,23	14,18	
	Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	180	263,81	9,23	6,24	45
	Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	100	227,25	13,74	15,06	9,3
		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	820	834,48	30,72	27,35	116,27	
			200	207,38	6,33	8,90	25,49	
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200					

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

		Нектар	200	46	0,5	0,1	34,4
	ЕК-2011	Пирожки с изюмом	70	176,1	4,4	2,6	85,30
			680	557,10	11,40	18,81	10,81
			250/10	121,2	1,9	6,66	15,53
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	110,6	2,13	4,04	7,38
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	100	202,2	13,74	15,06	14,8
	189/08	Шницель из говядины	200	74	8	1,4	14,91
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	12,03
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	75,46
		Хлеб Дарницкий	710	644,2	30	27,79	32,61
			200	210,13	5,12	6,62	0,10
Завтрак	114/08	Каша рисовая	10	66,00	0,10	7,20	15,31
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	227,25	13,74	15,06	12,03
	209/08	Шницель куриный	30	68,4	1,95	0,36	67,43
		Хлеб Дарницкий	530	633,4	20,98	29,25	13,61
			250	98,79	2,34	3,89	23,55
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	180	140,73	3,68	3,53	13,03
Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	100	289,94	15,18	19,69	32,11
	186/08	Кнели из говядины с рисом	200	97,45	0,16	0	14,91
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	12,03
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	109,24
		Хлеб Дарницкий	790	763,11	25,59	27,74	34,29
			200	227,16	6,04	7,27	0,10
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	10	66,00	0,10	7,20	15,31
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	9,43
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	100	274,32	11,69	10,23	59,13
	437/91	Кнели из кур	510	629,1	17,9	24,71	12,59
			250/10	115,24	1,93	5,86	25,18
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	180	143,37	2,48	3,63	7,38
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	100	227,25	13,74	15,06	0,10
	209/08	Шницель куриный	10	66,00	0,10	7,20	49,52
	365/08	Масло сливочное	200	152,65	2,08	0,12	14,91
	588/96	Компот из кураги	30	67,8	2,28	0,27	12,03
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	121,71
		Хлеб Дарницкий	770	840,71	24,56	32,5	946,15
				7100,53	228,4	267,68	189,23
		Итого за 5 дней		1420,11	45,68	53,54	
		Итого в среднем за День					

## Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	565	532,93	26	17,99	90,72
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	710	775,84	31,27	20,35	121,26
Завтрак	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			540	664,73	13,04	22,97	99,33
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ТТК/449-96	Глов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Бесплатно	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	16,45	21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			870	757,24	28,22	23,84	119,91
Завтрак	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
Бесплатно	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
		Хлеб Дарницкий	90	251,6	20,19	10	18,17
		Биточек "Колобок"	530	674,78	28,35	24,84	79,9
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронные отварные	180	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	100	268,6	14,79	14,34	18,02
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89

