

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			570	606,83	29,28	19,17	82,48
Обед	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
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
Бесплатно	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
Завтрак		Хлеб Дарницкий	700	645,5	20,92	21,3	92,09
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ТТК 38	Пирожок со слущенкой	75	255,5	4,9	6,3	46,9
			505	763,71	23,55	23,08	119,86
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
Бесплатно		Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	ТТК 36	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак		Хлеб Дарницкий	700	851,99	38,2	26,69	118,67
	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
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Конфета "Импульс"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		510	684,36	19,41	23,97	84,21	

Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	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
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	724,86	27,51	21,99	108,49
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Обед Бесплатно	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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
Обед Бесплатно			500	556,39	26,62	14,68	75,95
	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
Завтрак Бесплатно	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
			710	830,89	38,36	23,73	114,34
Обед 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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
Обед Бесплатно			630	593,08	23,43	16,92	88,49
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
Итого за 5 дней	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
			700	745,47	39,33	25,34	94,86
Итого в среднем за день				7003,08	286,61	216,87	979,44
				1400,62	57,32	43,37	195,89

## Неделя вторая

Принем пищи № реч.

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	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		Хлеб Дарницкий	500	602,25	30,25	20,33	79,69
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Импультс"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			500	722,06	26,78	23,41	93,51
Завтрак	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
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
	312/08	Булочка "Домашняя"	70	228,2	4,37	7,07	36,8
			500	736,41	23,02	23,85	109,76
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	833,56	27,06	26,07	127,49
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	286/08	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Батончик	15	65,2	3,77	3,93	25,95
			550	592,05	23,2	24,09	108,35
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	641,26	21,88	15,97	111
Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17

