

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей"



Завтрак, обед - Родительская плата

Неделя первая		3э		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прим пищи	№ реч.									
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	10,31	3,85	
	180/08	Гуляш из говядины		50/50	140,66	17,52	0,01	0,01	18,35	
	ЕК-2011	Компот из яблок и кураги		200	71,1	0,31	0,36	0,36	12,03	
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	0,36	35,9	
		Булочка с маком		100	220,3	4,98	6,53	6,53	35,9	
	112/86			610	764,27	33,49	22,64	22,64	115,13	
Завтрак 12 лет и старше	45/08	Суп картофельный с горохом		200	98,79	2,34	3,89	3,89	13,61	
	227/08	Вермишель отварная		150	211,1	5,52	5,3	5,3	35,33	
	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"		90	195,2	11,25	13,2	13,2	8,45	
Завтрак 12 лет и старше	585/96	Компот из свежих фруктов		200	97,45	0,16	0	0	32,11	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	0,36	12,03	
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий		20	65,6	1,4	1,7	1,7	1,11	
		Батончик		20	65,6	1,4	1,7	1,7	1,11	
	241/08	Картофельное пюре		720	804,34	24,9	24,72	24,72	117,55	
Обед 7-11 лет	189/08	Котлета из говядины		180	116,2	3,25	5,85	5,85	16,5	
	тк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"		100	200,1	14,15	16,04	16,04	8,19	
		Хлеб пшеничный		200	74	8	1,4	1,4	14,8	
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	0,36	12,03	
		Батончик		20	65,6	1,4	1,7	1,7	1,11	
Обед 7-11 лет	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		560	592,1	31,03	25,62	25,62	67,54	
	тк/449-96	Плов из куриного филе		200/10	142,94	3,23	9,78	9,78	11,4	
	286/08	Компот из сухофруктов		50/150	417,06	20,91	16,45	16,45	51,15	
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб пшеничный		200	113,79	0,56	0,01	0,01	27,89	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	0,36	12,03	
Завтрак 12 лет и старше		Нектар		200	46	0,5	0,1	0,1	10	
	225/08	Рис припущенный		870	855,99	29,43	26,97	26,97	127,38	
	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"		180	154,21	3,55	4,58	4,58	28,15	
Завтрак 12 лет и старше	585/96	Компот из свежих фруктов с витамином "С"		100	201,23	12,15	14,48	14,48	9,52	
				200	97,45	0,16	0	0	32,11	

			б/г	г/дг	г/д	г/д	г/д	г/д
Обед 7-11 лет	51/08	Супл крестьянский со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	15,43
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55	23,55
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38	7,38
	ТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	12,03
		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98	1,98
			770	698,76	32,44	28,42	90,08	90,08
Завтрак 12 лет и старше	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	60/150	378,19	16,63	16,41	45,62	45,62
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89	27,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	12,03
		Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15	28,15
			570	872,45	32,03	25,44	128,6	128,6
Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	12,59
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45	45
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38	7,38
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	12,03
		Печенье	50	152	3	6	25	25
			760	991,95	31,79	32,98	149,02	149,02
Завтрак 12 лет и старше	ТК/449-96	Плов из куриного филе	60/150	417,06	20,91	16,45	51,15	51,15
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	12,03
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10	10
		Печенье	50	152	3	6	25	25
			690	757,63	26,67	22,98	116,27	116,27
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53	15,53
	ТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02	18,02
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52	49,52
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	14,91	
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	12,03	

	Яблоко	1,20	46,00	0,40	0,40	0,00
		830	821,53	25,53	26,19	130,62

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая распычатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
	286/08	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			630	632,66	29,16	16,51	98,57
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	225/08	Рис припущенный	150	154,21	3,55	4,58	28,15
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	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	
	Батончик	20	65,6	1,4	1,7	1,11	
			720	758,04	23,04	25	110,67
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	189/08	Котлета из говядины	100	200,1	14,15	16,04	8,19
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Печенье	50	210	4	7,5	33
			530	771,88	25,86	27,55	126,29
Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	Нектар	200	46	0,5	0,1	10	
			870	749,63	31,29	24,4	109,95
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			701/96	894,98	35,91	25,47	138,35
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61

7-11 лет	227/08	Вермишель отварная	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	ТК 101/22	Котлета "Умка"	200	113,79	0,56	0,01	27,89
	286/08	Компот из сухофруктов	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	50	210	4	7,5	33
		Печенье	720	970,68	29,16	31,4	139,88
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	116,2	3,25	5,85	16,5
	189/08	Котлета из говядины	100	200,1	14,15	16,04	8,19
	588/96	компот из изюма	200	172,25	0,92	0,2	41,29
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			570	565,35	20,75	22,51	79,99
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	751,22	30,87	22,13	104,4
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	437/91	Кнегли из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			670	646,56	18,8	15,04	83,94
Обед 7-11 лет	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Коржик молочный	60	201,2	4,09	7,02	40,6
			730	994,85	32,62	33,88	162,2
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Олп"				Мельникова Е.В.	

