

## Неделя первая

## Завтрак - ДЕТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Принем пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2 лет старше	227/08	Вермишель отварная	200	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	110	201,6	12,2	14,3	12,17
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
Завтрак 2 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			550	543,72	19,74	19,97	74,84
	241/08	Картофельное пюре	200	160,46	3,19	6,06	23,3
Завтрак 12 лет и старше	209/08	Котлета куриная	100	227,25	11,74	13,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			560	572,55	19,28	19,75	70,02
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
Завтрак 12 лет и старше	ТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	4,32	7,3	8,45
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше		Круассан	60	240	4,8	5,3	4,8
			570	833,64	19,89	18,42	86,66
	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
Завтрак 12 лет и старше	213/08	Курица тушеная в соусе	120	169	5,7	9,4	3,3
	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше	701/96	Котлета в тесте	80	244,27	6,3	8,39	28,15
			610	770,73	25,67	25	96,05
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	220	217,06	15,9	18	31,35
Завтрак 12 лет и старше	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			650	404,26	25,85	19,76	69,38

## Неделя вторая

Принем пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий, опт."

Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беляева Н.Ю.



12 лет и старше	200/08	Тефтели из говядины с соусом	140	196,04	7,3	13,14	7,86
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
Завтрак 12 лет и старше			<b>750</b>	<b>621,69</b>	<b>18,1</b>	<b>18,93</b>	<b>88,49</b>
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	220	217,06	6,9	18	31,35
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	2,37	3,07	36,8
			<b>510</b>	<b>587,66</b>	<b>19,22</b>	<b>22,83</b>	<b>94,98</b>
	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	9,3	35,33
	213/08	Курица тушеная в соусе	100	169	12,7	9,4	3,3
Завтрак 12 лет и старше	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>570</b>	<b>505,54</b>	<b>20,77</b>	<b>19,12</b>	<b>65,04</b>
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	10,25	7,48	22,3
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше		Печенье	50	215	4	7,5	32,5
			<b>560</b>	<b>770,2</b>	<b>19,51</b>	<b>21,4</b>	<b>102,53</b>
	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	161/08	Котлета рыбная	100	147,26	11,14	11,23	7,2
Завтрак 12 лет и старше	294/08	Чай с лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>570</b>	<b>507,14</b>	<b>17,54</b>	<b>17,17</b>	<b>75,07</b>
					Обухова Л.А.		