

## Завтрак, обед - Родительская плата

## Неделя первая

Прием пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	12,2	12,3	12,17
	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
Обед 7-11 лет		Сок	200	44,8	0	0	11,2
	63/08	Щи со сметаной	710	574,54	19,79	17,96	83,13
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	180/08	Гуляш из говядины	150	263,81	8,73	5,43	24,54
Завтрак 12 лет и старше	585/96	Компот из свежих фруктов	50/50	140,66	11,52	13,31	3,85
		Хлеб пшеничный	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
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	720	752,47	27,22	27,19	96,56
	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	100	107,96	13,74	15,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед 7-11 лет		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета Дашь	30	147	1,8	7,8	17,1
		Суп-лапша с макаронами	570	600,26	23,08	29,55	87,12
Завтрак 12 лет и старше	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	87,5	1,96	3,91	11,13
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	352,66	17,58	22,39	52,14
	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
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета 35	20	108	1,2	6,6	11,2
		Каша гречневая рассыпчатая	710	758,53	25,28	33,6	119,5
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
Завтрак 12 лет и старше	180/08	Гуляш из говядины	50/50	90,66	17,52	10,31	3,85
	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	

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт" Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бельева Н.Ю.



Обед 7-11 лет	45/08	Суп картофельный с горохом	570	584,73	33,09	28,13	82,06
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
		Хлеб пшеничный	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	700	707,52	23,43	23,05	100,71
	213/08	Курица тушеная в соусе	180	115,06	3,72	5,45	37,77
	ТТК 36	Напиток Каркаде	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	701/96	Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Котлета в тесте 30/50	80	144,27	10,61	8,39	28,15
		Борщ со сметаной	590	570,73	39,98	25	96,05
Обед 7-11 лет	37/08	Картофельное пюре	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Зразы ленивые "Рябушка"	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	ТТК 315-23	Компот из кураги	90	265,36	12,17	15,5	8,4
	588/96	Хлеб пшеничный	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Плов из куриного филе	710	712,93	22,09	28,97	79,15
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Напиток Каркаде	50/150	417,06	15,9	13	31,35
	ТТК 36	Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8
		Сок	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Суп из овощей со сметаной	200	44,8	0	0	11,2
	44/08	Каша гречневая рассыпчатая	630	604,26	25,85	14,76	69,38
	219/08	Шницель из говядины	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	189/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	150	263,81	8,73	5,43	45
Обед 7-11 лет	300/08	Хлеб пшеничный	90	198,84	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Гуляш из говядины	710	762,73	28,75	26,98	104,31
		Каша гречневая рассыпчатая					
		Гуляш из говядины					
<b>Неделя вторая</b>							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85



Обед 7-11 лет			Хлеб Дарницкий	30	08,4	1,52	0,36	12,03
			Сок	200	44,8	0	0	11,2
		56/08	Суп-лапша с макаронами	200	<b>566,31</b>	<b>28,32</b>	<b>16,1</b>	<b>84,48</b>
		225/08	Рис припущенный	150	87,5	1,96	3,91	11,13
		213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	215,06	3,72	5,45	37,77
Обед 12 лет и старше		585/96	Компот из свежих фруктов	200	169	15,7	9,4	3,3
			Хлеб пшеничный	30	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
			Хлеб Дарницкий	710	<b>705,21</b>	<b>25,77</b>	<b>19,39</b>	<b>111,25</b>
Обед 7-11 лет		тк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	13	31,35
		тк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			Хлеб Дарницкий	550	<b>614,66</b>	<b>26,33</b>	<b>15,24</b>	<b>69,94</b>
Обед 12 лет и старше		63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
		227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		тк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
		286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
			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
			Хлеб Дарницкий	710	<b>770,64</b>	<b>24,14</b>	<b>26,96</b>	<b>107,73</b>
		227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
		213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	269,3	15,7	9,4	3,3
		300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед 7-11 лет			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Хлеб Дарницкий	510	<b>597,44</b>	<b>23,29</b>	<b>15,06</b>	<b>63,06</b>
		37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
		241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
		189/08	Шницель из говядины	90	250,33	13,74	15,06	7,38
Завтрак 12 лет и старше		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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Хлеб Дарницкий	710	<b>732,27</b>	<b>23,37</b>	<b>28,48</b>	<b>86,52</b>
		241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
Завтрак 12 лет и старше		189/08	Котлета из говядины	100	198,84	13,74	15,06	7,38
		300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4

					200	44,8	0	0	11,2
					<b>710</b>	<b>521,14</b>	<b>19</b>	<b>21,48</b>	<b>66,31</b>
Обед 7-11 лет	51/08			Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	ТТК/449-96			Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	628/96			чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
				Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
				Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ТТк №139			Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
					<b>710</b>	<b>746,98</b>	<b>25,56</b>	<b>29,57</b>	<b>116,64</b>
Завтрак 12 лет и старше	225/08			Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	ТТК 8/01			Котлета "Деликатесная"	100	125,33	11,25	13,2	8,45
	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
				Конфета Даешь	30	147	1,8	7,8	17,1
					<b>540</b>	<b>618,41</b>	<b>18,79</b>	<b>26,82</b>	<b>90,66</b>
Обед 7-11 лет	45/08			Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	54/20 н-21			Макароны с сыром	200	392,3	26,8	10,6	37,4
	588/96			Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
				Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
				Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
				Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
					<b>780</b>	<b>722,29</b>	<b>34,45</b>	<b>15,72</b>	<b>99,41</b>
				Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
								Обухова Л.А.	