

Утверждено

Директор ООО "Мелкий ОПС" Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беллерева Н.Ю.



Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	6,55	8,33	35,09
	54-23-н-22	Какао на молоке сгущённом	200	108,2	6,8	8,4	11,2
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Бесплатно		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			590	472,31	16,11	17,48	72,96
			210	114,35	2,58	7,82	9,12
Обед	63/08	Щи со сметаной	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	227/08	Макаронны отварные	90	268,6	10,13	10,43	18,02
	ТК 101/22	Котлета "Умка"	200	113,79	0,56	0,01	27,89
Бесплатно	286/08	Компот из сухофруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	710	844,04	23,02	24,19	105,52
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	217/08	Фрикадельки из курицы с соусом	100	165,15	4,23	9,12	13,32
	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
Бесплатно	229/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Кукуруза отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			540	514,92	19,25	18,92	67,66
Обед	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	90	269,2	15,95	14,05	7,32
Бесплатно	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
Завтрак			710	802,67	26,11	26,8	101,19
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	210	217,06	11,9	12,85	21,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
			500	554,40	18,95	19,74	81,68
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
	200/08	Тфтели из говядины с соусом	140	196,04	10,57	13,84	7,86
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	12,12
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	54/20 н-21	Макароньы с сыром	200	302,2	17,2	15,6	37,4
Бесплатно	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	640	478,02	19,22	15,97	75,94
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	178/08	Голубцы ленивые	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	тгк 36	Напиток Каркаде	90	247,15	5,9	12,02	24,44
		Хлеб пшеничный	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
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	700	705,31	23,28	24,02	100,61
Бесплатно	тгк-100-22	Биточек "Колобок"	150	263,81	8,73	5,43	38,45
	300/08	Чай с сахаром	90	101,6	5,63	12,3	5,17
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	500	550,25	18,71	18,36	82,96
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	210	115,24	1,93	5,86	12,59
	217/08	Фрикадельки из курицы с соусом	150	211,1	12,52	8,3	25,33
	585/96	Компот из свежих фруктов	100	165,15	4,23	9,12	13,32
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	725,14	23,07	23,91	110,29

Неделя вторая

Прием пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	тгк №139	Зразы ленивые	90	185,2	9,57	12,01	7,15
Бесплатно	628/96	Чай с нектаром	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Кукруза отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21

Обед	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	213/08	Курица тушеная в соусе	100	169	11,7	11,4	6,42
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	12,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	777,57	26,72	24,12	101,28
Завтрак	ТК/449-96	Плов из куриного филе	200	217,06	5,9	13	30,35
Бесплатно	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	112/86	Булочка с маком	70	220,3	3,08	3,53	25,9
			500	579,76	18,93	18,29	83,08
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	6,88	3,75	28,20
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	11,74	15,06	7,38
	588/96	Компот из изюма	200	102,65	0,92	0,2	41,29
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	793,06	25,7	25,5	116,4
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
Бесплатно	200/08	Тефтели из говядины с соусом	140	196,04	10,57	12,84	17,86
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
			550	487,34	16,49	19,38	68,35
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	54/20 н-21	Макаронны с сыром	210	292	16,8	11,6	30,4
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета Даекъ	30	147	1,8	7,8	17,1
			700	787,78	25,73	23,93	115,94
Завтрак	112/08	Каша пшеничная с маслом	210	227,16	6,04	7,23	34,29
Бесплатно	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	20	54,60	3,48	4,43	0,00
		Конфета Даекъ	30	147	3,8	7,8	17,1

Обед	63/08	Щи со сметаной	500	559,18	15,67	19,74	81,61
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	217/08	Фрикадельки из курицы с соусом	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	588/96	Компот из кураги	100	265,15	14,84	12,13	18,32
		Хлеб пшеничный	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	225/08	Рис припущенный	720	770,56	25,97	26,15	101,85
Бесплатно	тк 101/22	Котлета "Умка"	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	300/08	Чай с сахаром	90	268,6	12,79	13,34	18,02
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
		Огурцы свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08		60	8,4	0,48	0,06	1,98
Обед	56/08	Суп-лапша Домашняя	530	609,10	19,06	19,21	82,2
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	161/08	Котлета рыбная	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	Ек-2011	Компот из яблок	100	256,3	14,14	14,54	22,3
		Хлеб пшеничный	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	711,56	23,83	25,15	102,02

Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"



Обухова Л.А.