

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ №6 Шкляева А.Л.



## Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	54/20 н-21	Макаронны с сыром	205	210,6	7,9	7,2	28,6
	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	46	0,5	0,1	10
	ЕК-2011	Пирожки с изюмом	70	176,1	4,4	2,6	34,4
			<b>705</b>	<b>549,74</b>	<b>14,87</b>	<b>10,26</b>	<b>97,43</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			<b>760</b>	<b>824,19</b>	<b>27,67</b>	<b>27,03</b>	<b>116,81</b>
Завтрак Бесплатно	239/08	Картофель отварной	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	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
		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>530</b>	<b>534,55</b>	<b>19,76</b>	<b>22,43</b>	<b>63,88</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
		Огурцы свежие	30	4,2	0,24	0,03	1
			<b>700</b>	<b>766,02</b>	<b>27,44</b>	<b>23,77</b>	<b>122,01</b>
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	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

	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	305,33	13,26	10,49	35,19
			<b>540</b>	<b>714,93</b>	<b>21,8</b>	<b>25,23</b>	<b>96,89</b>
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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
			<b>700</b>	<b>763,92</b>	<b>32,37</b>	<b>19,85</b>	<b>110,43</b>
Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТК №139	Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>510,77</b>	<b>18,6</b>	<b>16,37</b>	<b>70,04</b>
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		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>730</b>	<b>715,65</b>	<b>24,51</b>	<b>24,9</b>	<b>111,76</b>
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
		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>631,45</b>	<b>29,44</b>	<b>15,58</b>	<b>90,4</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Шницель куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТК 36	Напиток Каркаде	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
	229/08	Горошек зеленый отварной	20	15,58	0,63	0,66	1,4
			<b>720</b>	<b>705,78</b>	<b>31,53</b>	<b>26,27</b>	<b>89,61</b>
				<b>6717,00</b>	<b>247,99</b>	<b>211,69</b>	<b>969,26</b>
		Итого за 5 дней					

Итого в среднем за День

1343,40

49,6

42,34

193,85

## Неделя вторая

Принем пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	112/08	Каша пшениная	200	227,16	6,04	7,27	34,29	
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	Бесплатно	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
Обед		Груша	150	84	0,35	0,21	22,85	
	Бесплатно		590	493,6	8,89	14,95	84,55	
			Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
			Каша гречневая распычатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Обед	219/08	Тфтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86	
	Бесплатно	200/08	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
Завтрак		Хлеб Дарницкий	750	781,00	26,65	23,11	123,04	
	Бесплатно		150	211,1	5,52	5,3	35,33	
			Вермишель отварная	90	198,84	13,74	15,06	7,38
			Шницель из говядины	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	Бесплатно		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Хлеб пшеничный	500	594,78	23,61	20,99	82,05
			Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Завтрак	37/08	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15	
	Бесплатно	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
Завтрак		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76	
	Бесплатно		790	833,36	28,08	24,23	128,55	
			Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
			Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
Обед	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4	
	Бесплатно		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Хлеб пшеничный	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			Огурцы свежие	530	509,51	20,26	17,85	67,12
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61	
	Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55

	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>770</b>	<b>624,75</b>	<b>26,7</b>	<b>17,6</b>	<b>86,54</b>
Завтрак	Бесплатно	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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	46	0,5	0,1	10
			<b>630</b>	<b>580,1</b>	<b>23,48</b>	<b>16,91</b>	<b>85,58</b>
Обед	Бесплатно	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	63/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	241/08	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	тгк 8/01	Компот из яблок	200	71,1	0,3	0,01	18,5
	Ек-2011	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>710</b>	<b>623,82</b>	<b>20,49</b>	<b>25,7</b>	<b>78,54</b>
Завтрак	Бесплатно	Пудинг из творога	100	98,15	16,78	6	27,3
	151/08	Молоко стуженное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
	112/86	Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			<b>500</b>	<b>487,89</b>	<b>23,76</b>	<b>14,71</b>	<b>88,47</b>
Обед	Бесплатно	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	51/08	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	394/94	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
	585/96	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Даёжь"	30	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>700</b>	<b>867,43</b>	<b>33,83</b>	<b>27,28</b>	<b>148,4</b>
				<b>6396,24</b>	<b>235,75</b>	<b>203,33</b>	<b>972,84</b>
		Итого за 5 дней		<b>1279,25</b>	<b>47,15</b>	<b>40,67</b>	<b>194,57</b>
		Итого в среднем за день					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
						Мельникова Е.В.	