

МК № 100



**Утверждаю директор
общеобразовательного учреждения**

Лицеу Тверь-Торский

1 неделя понедельник

Сидельников В.В. Сидельников

Утверждаю

Директор ООО "Город Кафе"

Кондрев С. К

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Полдник															
Фирм	Пышка " Эстонская"	75	9,05	11,76	28,94	257,75	169,5	13,58	143	0,74	33,39	61,26	4,01	0,06	0,06
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	итого		10,05	11,96	49,54	344,23	183,5	21,58	157	3,54	33,39	61,26	4,21	0,08	4,06

вторник

6	Горячий бутерброд с сыром	60	6,86	9,06	20,93	192,85	156,2	19,55	128,3	0,94	62,72	71,35	0,81	0,07	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	итого		6,90	9,07	30,74	230,33	228,3	68,99	184,4	1,94	62,8	105,43	1,41	0,12	12,12

Среда

693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
741	Ватрушка творогом	75	8,87	4,17	28,07	185,43	44,42	10,64	82,89	0,6	13,62	38,22	0,89	0,05	0,02
	итого		12,51	7,51	43,09	285,69	154,8	37,61	184	1,48	25,62	60,34	0,9	0,08	0,54

Четверг

738	Пирожок печеный с картоф. луком	75	4,70	2,55	33,08	172,80	13,61	11,67	49,2	0,74	0	0,69	1,74	0,08	0,84
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	итого		5,70	2,75	53,68	259,28	27,61	19,67	63,2	3,54	0	0,69	0,2	0,1	4,84

Пятница

689	Слойка с яблоками	75	3,75	14,02	23,49	251,78	46,2	10,61	84,83	0,56	55,05	48,32	4,02	0,05	0,05
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	10,16	40,11	74,89	50,26	57,57	1,04	0,08	34,22	0,62	0,05	13,15
	итого		3,85	14,04	33,65	291,89	121,1	60,87	142,4	1,6	55,13	82,54	4,64	0,1	13,2

Суббота

738	Пирожок печеный с мясом	75	9,53	6,35	27,98	206,27	12,57	11,76	82,4	1,16	2,25	3,9	1,85	0,06	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	итого		9,57	6,36	37,79	243,75	84,67	61,2	138,5	2,16	2,33	37,98	2,45	0,11	12,05

2 неделя Понедельник

6	Горячий бутерброд с сыром	60	6,86	9,06	20,93	192,85	156,2	19,55	128,3	0,94	62,72	71,35	0,81	0,07	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	итого		6,90	9,07	30,74	230,33	228,3	68,99	184,4	1,94	62,8	105,43	1,41	0,12	12,12

Вторник

741	Ватрушка с творогом	75	8,89	4,17	28,07	185,43	44,42	10,64	82,89	0,6	13,62	38,22	0,89	0,05	0,02
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	итого		9,89	4,37	48,67	271,91	58,42	18,64	96,89	3,4	13,62	38,22	1,09	0,07	4,02

Среда

701	Сосиска в тесте	100	9,08	9,73	30,12	243,61	25,56	14,51	104,1	1,19	4,5	7,8	1,4	0,13	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	34,08	0,6	0,05	12
	итого		9,12	9,74	39,93	281,09	97,66	63,95	160,2	2,19	4,58	41,88	2	0,18	12

Четверг

692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
689	Язык из слоенного теста	75	4,70	13,44	32,15	269,00	12,84	6,71	39,08	0,53	49,5	16,5	5,55	0,06	0
	итого		7,30	15,29	44,23	342,11	71,33	13,36	80,93	0,61	59,5	27,5	5,55	0,08	0,26

Пятница

689	Пирожок печеный с яблоками	75	3,75	14,02	23,49	251,78	46,2	10,61	84,83	0,56	55,05	48,32	4,02	0,05	0,05
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	итого		4,75	14,22	44,09	338,26	60,2	18,61	98,83	3,36	55,05	48,32	4,22	0,07	4,05

Суббота

фирм	Булочка "Шоколадница"	75	7,61	16,43	46,05	356	34,7	35,1	145	2,9	11,6	20,5	6,6	0,08	0
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	итого		3,64	3,34	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52