

07.11.2022г.

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"



2022г.

Ежедневное меню

1 день

1-4 класс

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
311К	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	9,6	10,7	3,0	168,1
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180	5,4	7,4	29,9	214,2
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,7	0,1	2,9	22,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,4	16,9	82,8
	Итого за прием пищи:	565	19,7	18,5	67,7	545,5
ОВЗ						
	Булочка с изюмом	80	6,7	11,2	42,5	297,7
360	Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	Итого за прием пищи:	280	6,8	11,2	70,7	408,0
	Всего:	845	26,47	29,73	138,39	953,5

5-11 КЛАСС

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
311К	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	11,52	12,84	3,6	201,72
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200	6	8,2	33,2	238
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	2,04	0,12	3,48	26,88
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	94,67
	Итого за прием пищи:	620	22,92	21,56	74,6	619,27
ОВЗ						
	Булочка с изюмом	80	6,7	11,2	42,5	297,7
360	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	110,3
	Итого за прием пищи:	280	6,8	11,2	70,7	408
	Всего:	900	29,72	32,76	145,3	1027,27