

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.

09.11.2022

Ежедневное меню

3 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					
307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,1	9,2	34,2	244,5
4	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,4	10,3	54,3
	Итого за прием пищи:	550	19,3	20,9	78,0	583,8
ОВЗ						
	Пирожок печеный с вишней	80	6,5	6,4	62,0	332,7
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	27,5	112,7
	Итого за прием пищи:	280	6,7	6,6	89,5	445,4
	Всего:	830	26,0	27,5	167,5	1029,2

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,1	11,0	41,0	293,4
4	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Итого за прием пищи:	610	23,2	24,5	93,9	694,9
ОВЗ						
	Пирожок печеный с вишней	160	8,79	8,49	85,95	456,9
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	27,5	112,7
	Итого за прием пищи:	360	8,99	8,69	113,45	569,6
	Всего:	970	32,21	33,17	207,39	1264,5