

10.11.2022г.

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.

Ежедневное меню

4 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					
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	24,0	32,4	345,8
2	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	50	4,0	0,5	21,2	118,3
	Итого за прием пищи:	500	26,2	24,6	71,5	544,5
	ОВЗ					
	Плюшка московская	90	7,8	10,1	56,4	348,1
	Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	Итого за прием пищи:	290	7,9	10,1	84,6	458,4
	Всего:	790	34,1	34,7	156,1	1002,9

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,4	30,3	41,5	501,9
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	2,0	0,1	3,5	26,9
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
	Итого за прием пищи:	560	31,6	30,9	81,1	705,1
	ОВЗ					
	Плюшка московская	90	7,84	10,09	56,4	348,11
	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	110,3
	Итого за прием пищи:	290	7,94	10,09	84,6	458,41
	Всего:	850	39,53	41,01	165,73	1163,52