

Сотасовано  
и.о. директора  
А.В. Динюк

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.

# Ежедневное меню

10 день

1-4 класс

От 12.2022г.

льготное питание

| №<br>рецеп. | Наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|-------------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
|             |                                    |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод<br>ы,г |                              |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                 |                  |             |                |                              |
| 390         | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390   | 90,00           | 11,60            | 8,15        | 5,90           | 119,00                       |
| 363К        | СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К              | 30,00           | 0,20             | 0,07        | 1,50           | 13,20                        |
| 203         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 160,00          | 5,44             | 9,76        | 36,48          | 260,58                       |
| 43          | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)  | 50,00           | 1,10             | 0,00        | 2,30           | 13,60                        |
| 686         | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 200,00          | 0,30             | 0,00        | 15,20          | 60,00                        |
| 68          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                   | 30,00           | 1,98             | 0,36        | 10,26          | 54,30                        |
|             | <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>560</b>      | <b>20,6</b>      | <b>18,3</b> | <b>71,6</b>    | <b>520,7</b>                 |
|             | <b>ОВЗ</b>                         |                 |                  |             |                |                              |
|             | Пирожок печеный с овощной начинкой | 80              | 7,1              | 5,5         | 47,3           | 267,6                        |
| 348         | Компот из изюма                    | 200             | 0,5              | 0,1         | 27,4           | 112,6                        |
|             | <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>280</b>      | <b>7,6</b>       | <b>5,6</b>  | <b>74,7</b>    | <b>380,2</b>                 |
|             | <b>Всего:</b>                      | <b>840</b>      | <b>28,2</b>      | <b>24,6</b> | <b>146,3</b>   | <b>900,9</b>                 |

## 5-11 класс

| №<br>рецеп. | Наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|-------------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
|             |                                    |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод<br>ы,г |                              |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                 |                  |             |                |                              |
| 390         | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ № 390  | 100             | 12,9             | 9,1         | 6,6            | 132,1                        |
| 363К        | СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К              | 30              | 0,2              | 0,7         | 1,5            | 13,2                         |
| 203         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 200             | 6,8              | 12,2        | 45,6           | 326,0                        |
| 43          | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)  | 60              | 1,3              | 0,0         | 2,8            | 16,3                         |
| 686         | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 200             | 0,3              | 0,0         | 15,2           | 60,0                         |
| 68          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                   | 50              | 3,3              | 0,6         | 17,1           | 90,5                         |
|             | <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>640</b>      | <b>24,8</b>      | <b>22,6</b> | <b>88,8</b>    | <b>638,1</b>                 |
|             | <b>ОВЗ</b>                         |                 |                  |             |                |                              |
|             | Пирожок печеный с овощной начинкой | 80              | 7,11             | 5,5         | 47,3           | 267,6                        |
| 348         | Компот из изюма                    | 200             | 0,5              | 0,1         | 27,4           | 112,6                        |
|             | <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>280</b>      | <b>7,61</b>      | <b>5,6</b>  | <b>74,7</b>    | <b>380,2</b>                 |
|             | <b>Всего:</b>                      | <b>920</b>      | <b>32,43</b>     | <b>28,2</b> | <b>163,46</b>  | <b>1018,32</b>               |