

11.11.2022г.

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.

Ежедневное меню

5 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					
455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,7	13,7	12,0	216,9
363К	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,8	5,4	38,9	219,3
43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	50	1,1	0,0	2,3	13,6
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,4	10,3	54,3
	Итого за прием пищи:	580	19,1	20,2	80,2	577,3
ОВЗ						
	Пирожок печеный с овощной начинкой	80	7,1	5,5	47,3	267,6
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5
	Итого за прием пищи:	280	9,4	6,8	73,2	391,1
	Всего:	830	30,1	28,9	144,3	949,7

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	12,9	14,9	13,1	238,2
363К	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,0	8,2	33,2	238,0
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
	Итого за прием пищи:	620	24,0	24,4	82,9	656,2
ОВЗ						
	Пирожок печеный с овощной начинкой	80	7,11	5,5	47,3	267,6
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5
	Итого за прием пищи:	280	9,41	6,8	73,2	391,1
	Всего:	900	33,43	31,2	156,06	1047,32