



Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.



Ежедневное меню

14.12.2022г.

8 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
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150	4,5	6,2	24,9	178,5
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	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:	505	18,8	17,8	70,9	524,9
ОВЗ						
	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	7,8	10,1	56,4	348,1
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,3	1,3	25,9	123,5
	Итого за прием пищи:	290	10,1	11,4	82,3	471,6
	Всего:	795	28,9	29,2	153,2	996,5

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
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180	5,4	7,4	29,9	214,2
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
	Итого за весь прием пищи:	560	22,3	20,7	81,5	617,8
ОВЗ						
	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	7,84	10,09	56,4	348,11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,3	1,3	25,9	123,5
	Итого за прием пищи:	350	10,14	11,39	82,3	471,61
	Всего:	910	32,39	32,07	163,83	1089,44