

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.

Ежедневное меню

7 день

1-4 класс

льготное питание

15.11.2022г.



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	15,6	13,4	252,6
352	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	160	4,8	7,5	24,8	192,0
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,7	0,1	2,9	22,4
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:	560	23,6	24,3	68,1	594,5
	ОВЗ					
	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
	Итого за прием пищи:	280	7,6	5,6	74,7	380,2
	Всего:	840	31,2	29,9	142,8	974,7

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,2	17,2	15,1	280,8
352	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200	6,0	9,4	31,0	240,0
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	2,0	0,1	3,5	26,9
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:	640	28,0	28,0	83,4	711,4
	ОВЗ					
	Пирожок печеный с овощной начинкой	80	7,11	5,5	47,3	267,6
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
	Итого за прием пищи:	280	7,61	5,6	74,7	380,2
	Всего:	920	35,65	33,62	158,08	1091,58