

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

2022г.



Ежедневное меню

10 день

1-4 класс

18.11

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ы,г	
	ЗАВТРАК					
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
	Итого за прием пищи:	560	20,6	18,3	71,6	520,7
	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	28,2	24,6	146,3	900,9

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ы,г	
	ЗАВТРАК					
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
	Итого за прием пищи:	640	24,8	22,6	88,8	638,1
	ОВЗ					
	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
	Итого за прием пищи:	280	7,61	5,6	74,7	380,2
	Всего:	920	32,43	28,2	163,46	1018,32