

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"
Киселев Г.А.



Ежедневное меню

9 день

7-11 лет

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводо ы,г	
ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	10,90	10,30	12,00	182,50
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	160	4,90	5,34	21,80	155,00
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80
Итого за весь прием пищи:		560	20,50	16,24	74,65	525,50

сок, яблоко, апельсины

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводо ы,г	
ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	12,10	11,40	13,30	202,70
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180	5,50	5,49	24,60	175,00
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80
Итого за весь прием пищи:		650	21,70	17,39	77,00	552,50