

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"
Киселев Г.А.



Согласовано
Директор
Профсоюзный
СЦ



Ежедневное меню

7 день

7-11 лет

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ы,г	
ЗАВТРАК						
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,10	14,60	14,60	252,60
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	160	4,90	5,34	21,80	155,00
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30
	Итого за весь прием пищи:	540	19,88	20,40	63,61	535,10

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ы,г	
ЗАВТРАК						
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,40	16,20	16,20	208,70
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180	5,50	5,49	24,60	175,00
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за весь прием пищи:	630	23,50	22,45	76,00	556,20