

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



## Ежедневное меню

Льготное питание

**1 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200		17,70	19,60	18,90	245,80
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50		5,40	7,38	29,88	214,20
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		2,77	0,35	16,91	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>89,42</b>	<b>26,07</b>	<b>27,33</b>	<b>80,69</b>	<b>600,80</b>

## 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250		21,70	24,40	23,60	321,30
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60		6,00	8,20	33,20	238,00
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,16	0,40	19,32	94,67
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>89,42</b>	<b>31,06</b>	<b>33,00</b>	<b>91,12</b>	<b>711,97</b>

Утверждаю

Директор ООО «ОПТИМА»



## Ежедневное меню

Льготное питание

**2 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150		14,40	6,90	32,00	250,50
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №686	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,77	0,35	16,91	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>89,42</b>	<b>28,67</b>	<b>18,55</b>	<b>78,01</b>	<b>596,90</b>

**5-11 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180		17,30	8,30	38,40	300,60
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>89,42</b>	<b>34,15</b>	<b>21,60</b>	<b>90,05</b>	<b>704,23</b>

Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"



## Ежедневное меню

Льготное питание

**3 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	200		8,20	14,90	34,70	220,60
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20		3,30	0,20	27,20	117,40
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150		0,60	0,60	14,30	68,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>89,42</b>	<b>16,25</b>	<b>16,20</b>	<b>112,35</b>	<b>582,73</b>

**5-11 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250		10,25	18,63	43,40	275,50
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20		3,30	0,20	27,20	117,40
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150		0,60	0,60	14,30	68,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>89,42</b>	<b>18,30</b>	<b>19,93</b>	<b>121,05</b>	<b>637,63</b>

Утверждаю

Директор ООО «ОПТИМА»



## Ежедневное меню

Льготное питание

4 день

1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90		14,60	15,60	13,40	252,60
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30		0,20	0,70	1,50	13,20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160		4,80	7,52	24,80	192,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>89,42</b>	<b>23,85</b>	<b>24,32</b>	<b>76,05</b>	<b>636,13</b>

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100		16,20	17,20	15,10	280,80
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30		0,20	0,70	1,50	13,20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200		6,00	9,40	31,00	240,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>89,42</b>	<b>26,65</b>	<b>27,80</b>	<b>83,95</b>	<b>712,33</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



## Ежедневное меню

Льготное питание

**5 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЦАМИ №247	90		9,81	4,58	2,47	90,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	160		5,44	9,76	36,48	260,58
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>89,42</b>	<b>19,50</b>	<b>14,84</b>	<b>75,30</b>	<b>528,91</b>

**5-11 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЦАМИ №247	100		10,90	5,09	2,75	100,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200		6,80	12,20	45,60	326,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,00	0,00	19,40	77,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>89,42</b>	<b>21,65</b>	<b>17,79</b>	<b>88,90</b>	<b>621,73</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



## Ежедневное меню

Льготное питание

**6 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200		20,30	24,00	32,40	345,80
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50		0,80	2,80	4,45	21,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>89,42</b>	<b>25,35</b>	<b>27,30</b>	<b>73,20</b>	<b>545,53</b>

## 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250		20,40	25,30	36,50	454,90
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60		0,96	3,36	5,34	25,68
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>89,42</b>	<b>25,61</b>	<b>29,16</b>	<b>78,19</b>	<b>658,91</b>

Утверждаю  
Директор ООО «ОПТИМА»



## Ежедневное меню

Льготное питание

**7 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАНННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200		8,40	15,50	46,40	298,20
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20		3,30	0,20	27,20	117,40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150		0,60	0,60	14,30	68,40
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>89,42</b>	<b>15,85</b>	<b>16,20</b>	<b>109,75</b>	<b>591,93</b>

**5-11 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАНННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250		10,50	19,40	58,00	373,00
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20		3,30	0,20	27,20	117,40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ЧАЙ С САХАРОМ №685	150		0,60	0,60	14,30	68,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>89,42</b>	<b>18,55</b>	<b>20,70</b>	<b>135,65</b>	<b>735,13</b>

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"



## Ежедневное меню

Льготное питание

**8 день**

**1-4 класс**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90		11,70	13,70	12,00	216,90
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30		0,20	0,70	1,50	13,20
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	150		3,80	5,40	38,90	219,30
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,77	0,35	16,91	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>89,42</b>	<b>18,77</b>	<b>20,15</b>	<b>84,51</b>	<b>592,20</b>

## 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100		12,90	14,90	13,10	238,20
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30		0,20	0,70	1,50	13,20
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	180		5,80	5,60	42,28	238,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,16	0,40	19,32	94,67
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>89,42</b>	<b>22,36</b>	<b>21,60</b>	<b>91,40</b>	<b>644,07</b>

0-5,19

12