

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	500	89,42	26,07	27,33	80,69	600,80

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	550	89,42	31,06	33,00	91,12	711,97

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	505	89,42	28,67	18,55	78,01	596,90

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	560	89,42	34,15	21,60	90,05	704,23

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	650	89,42	16,25	16,20	112,35	582,73

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	700	89,42	18,30	19,93	121,05	637,63

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
Итого за прием пищи:	530	89,42	23,85	24,32	76,05	636,13

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
Итого за прием пищи:	580	89,42	26,65	27,80	83,95	712,33

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	500	89,42	19,50	14,84	75,30	528,91

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	550	89,42	21,65	17,79	88,90	621,73

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	500	89,42	25,35	27,30	73,20	545,53

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	560	89,42	25,61	29,16	78,19	658,91

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	650	89,42	15,85	16,20	109,75	591,93

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	700	89,42	18,55	20,70	135,65	735,13

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	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	535	89,42	18,77	20,15	84,51	592,20

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	550	89,42	22,36	21,60	91,40	644,07

0-5,19

12

Утверждаю

Директор ООО «ОПТИМА»



Ежедневное меню

Льготное питание

9 день

1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150		5,10	9,15	34,20	244,50
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	71,00
Итого за прием пищи:	500	89,42	18,97	20,75	77,79	579,10

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180		6,12	10,98	41,04	293,40
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,16	0,40	19,32	94,67
Итого за прием пищи:	550	89,42	22,18	24,18	90,86	673,37

61,30

43

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



Ежедневное меню

Льготное питание

10 день

1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	200		3,00	8,00	31,60	218,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	500	89,42	10,45	8,70	94,95	511,73

5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	250		3,75	10,00	39,50	272,50
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	89,42	11,20	10,70	102,85	566,23

0.7.11
11