

Согласовано.

Директор МБОУ Краснодонской СОШ

О.Н.Волкова

«14» 02 2023 г.

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

7 день

7-11 лет

| Наименование блюда  | Масса порции | цена            | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|   |              |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод ы,г |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |                  |             |             |                       |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К | 90/30        |                 | 10,80            | 11,20       | 22,70       | 230,10                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                   | 130          |                 | 3,99             | 4,34        | 17,72       | 125,90                |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685  | 200          |                 | 0,20             | 0,00        | 9,20        | 42,00                 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88  | 50           |                 | 0,90             | 4,30        | 3,75        | 57,70                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                 | 2,37             | 0,30        | 14,49       | 70,90                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>                                      | <b>530</b>   | <b>98р.70к.</b> | <b>15,9</b>      | <b>20,1</b> | <b>53,4</b> | <b>455,7</b>          |

12-18 лет

| Наименование блюда  | Масса порции | цена            | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|   |              |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод ы,г |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |                  |             |             |                       |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К | 100/30       |                 | 11,10            | 12,20       | 23,90       | 251,40                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                   | 160          |                 | 4,90             | 4,58        | 27,30       | 145,84                |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685  | 200          |                 | 0,20             | 0,00        | 9,20        | 42,00                 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88  | 60           |                 | 1,08             | 5,16        | 4,50        | 69,24                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |                 | 2,37             | 0,30        | 14,49       | 70,90                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>                                      | <b>580</b>   | <b>98р.70к.</b> | <b>17,3</b>      | <b>22,2</b> | <b>64,9</b> | <b>579,4</b>          |