



Утверждено:  
И.о. директора  
МБОУ Авиловская СОШ  
В.В. Вавулина

Утверждено  
Директор ООО "Оптимин" \_\_\_\_\_

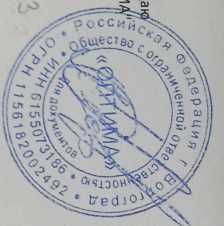
Дата

Ежедневное меню

7 день

7-11 лет

28 ноября 2023



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	90/30	10,80	11,20	22,70	230,10
КАША ТРЕЧЕНВАЯ ВЯЗКАЯ (ГРНИР) №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>15,9</b>	<b>20,1</b>	<b>53,4</b>	<b>455,7</b>

<b>ОБЗ</b>					
БУЛОЧКА СЛОБА ФИГУРНАЯ	130	6,20	6,50	58,30	320,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,40</b>	<b>6,50</b>	<b>73,30</b>	<b>378,00</b>

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30	11,10	12,20	23,90	251,40
КАША ТРЕЧЕНВАЯ ВЯЗКАЯ (ГРНИР) №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>17,3</b>	<b>22,2</b>	<b>64,9</b>	<b>579,4</b>

<b>ОБЗ</b>					
БУЛОЧКА СЛОБА ФИГУРНАЯ	130	6,20	6,50	58,30	320,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,40</b>	<b>6,50</b>	<b>73,30</b>	<b>378,00</b>