

Согласовано.

Директор МБОУ Краснодонской СОШ

О.Н.Волкова

«22» 11/10 2024 г.

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

Ежедневное меню

7 день

7-11 лет

| Наименование блюда                                                    | Масса порции | цена         | Пищевые вещества |         |            | Энерг. Ценность ккал. |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|---------|------------|-----------------------|
|                                                                       |              |              | Белки,г          | Жиры,г. | Углеводы,г |                       |
| ЗАВТРАК                                                               |              |              |                  |         |            |                       |
| 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                 |
| Итого за весь прием пищи:                                             | 530          | 100руб.46коп | 18,3             | 20,1    | 67,9       | 526,6                 |

12-18 лет

| Наименование блюда                                                    | Масса порции | цена         | Пищевые вещества |         |             | Энерг. Ценность ккал. |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|---------|-------------|-----------------------|
|                                                                       |              |              | Белки,г          | Жиры,г. | Углевод ы,г |                       |
| ЗАВТРАК                                                               |              |              |                  |         |             |                       |
| 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                 |
| Итого за весь прием пищи:                                             | 580          | 100руб.46коп | 19,65            | 22,24   | 79,39       | 579,38                |