

м.с.б.н.о
 черныш
 центуристе Н.И.
 СОШ № 15



Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"

дата

24.10.2024

Ежедневное меню
9 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за весь прием пищи:	500	18,43	17,30	74,25	532,20

7-11 лет ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за весь прием пищи:	500	18,43	17,30	74,25	532,20

БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70
Итого за прием пищи:	350	7,60	7,60	85,00	438,90

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	550	22,14	19,80	86,35	625,43

12-18 лет ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	550	22,14	19,80	86,35	625,43

БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70
Итого за прием пищи:	350	7,60	7,60	85,00	438,90