

Уракова С.В.

Ежедневное меню
8 день

Утверждаю
Директор
дата
«ОПТИМА»

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60	0,9	0,1	5,1	24,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	18,29	305,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	510	16,97	18,7	59,54	503,73

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60	0,9	0,1	5,1	24,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	18,29	305,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	510	16,97	18,7	59,54	503,73

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	7,90	9,50	44,70	281,50
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,50	53,90	323,50

12-18лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100	1,5	0,1	8,5	40,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	25,30	406,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	600	19,95	21,1	69,95	621,03

12-18лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100	1,5	0,1	8,5	40,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	25,30	406,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	600	19,95	21,1	69,95	621,03

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	7,90	9,50	44,70	281,50
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	250	0,30	0,00	13,50	60,50
Итого за прием пищи:	350	8,20	9,50	58,20	342,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428842

Владелец Уракова Светлана Валентиновна

Действителен с 27.10.2024 по 27.10.2025