

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ОП"

Меню дня 31.01.2023

Возрастная категория: 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	
	Рис отварной с овощами	150	10,26	9,41	44,50	303,66	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

Возрастная категория: 5-11 класс

ЗАВТРАК	Птица отварная	100	18,86	13,03	0,46	194,29	
	Рис отварной с овощами	150	10,26	9,41	44,50	303,66	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	

Возрастная категория: ОБЗ 1-4 класс

	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	
	Киви	120	1,52	0,16	9,84	47	
	Сок	200	3,15	6,60	16,35	138	
	Яблоко свежее	195	0,40	0,30	10,30	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

Возрастная категория: ОБЗ 5-11 класс

	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	
	Киви	120	1,52	0,16	9,84	47	
	Сок	200	3,15	6,60	16,35	138	
	Яблоко свежее	195	0,40	0,30	10,30	47	
	Йогурт	125	17,00	16,60	8,00	250	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

Возрастная категория: Родительская плата

ЗАВТРАК	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	
	Рис отварной с овощами	150	10,26	9,41	44,50	303,66	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							