

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

5 день

7-11 лет

01.09.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	9,86	11,92	27,76	206,00
СДОБА СЕМЕЙКА	50	4,50	4,00	25,10	175,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	560	15,2	16,5	82,2	507,4

ОВЗ

ПИРОЖОК С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ	80	5,00	4,20	47,40	324,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40
Итого за прием пищи:	280	5,30	4,20	63,40	390,40

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	12,90	13,42	31,25	270,00
СДОБА СЕМЕЙКА	50	4,50	4,00	25,10	175,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	580	18,2	18,0	85,7	571,4

ОВЗ

ПИРОЖОК С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ	80	5,00	4,20	47,40	324,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40
Итого за прием пищи:	280	5,30	4,20	63,40	390,40

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню
6 день
7-11 лет

04.09.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,80	33,81	211,64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	560	16,8	18,1	75,7	527,6

ОВЗ

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	270	9,26	10,76	60,64	381,60

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	580	19,1	18,5	77,5	554,1

ОВЗ

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	270	9,26	10,76	60,64	381,60

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

7 день
7-11 лет

05.09.2023



Наименование блюда	Масса порции	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	15,9	20,1	53,4	455,7

ОВЗ

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

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,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	17,3	22,2	64,9	579,4

ОВЗ

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

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню
8 день
7-11 лет



06.09.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
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	50	3,95	0,50	21,15	116,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за весь прием пищи:	500	16,1	19,1	75,1	479,3

ОВЗ

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,50
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
Итого за прием пищи:	270	6,30	8,10	53,90	323,50

12-18лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за весь прием пищи:	550	21,6	21,5	82,1	679,3

ОВЗ

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,50
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
Итого за прием пищи:	270	6,30	8,10	53,90	323,50

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023



Ежедневное меню

9 день

7-11 лет

07.09.2023

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	18,4	17,3	74,3	532,2

ОВЗ

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	22,1	19,8	86,4	625,4

ОВЗ

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

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

10 день

7-11 лет



08.09.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,63	16,20	23,38	258,60
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,41	0,05	0,84	5,00
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,10	0,00	30,70	126,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за весь прием пищи:	500	18,3	16,8	75,6	488,9

ОВЗ

ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫЙ ЭКСТРАКТАХ ТТК№21,1	200	0,10	0,00	30,10	126,30
Итого за прием пищи:	280	5,40	5,20	71,50	360,10

5-11 класс

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,50	0,06	1,01	6,00
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,10	0,00	30,70	126,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за весь прием пищи:	560	22,0	19,5	78,5	546,5

ОВЗ

ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫЙ ЭКСТРАКТАХ ТТК№21,1	200	0,10	0,00	30,10	126,30
Итого за прием пищи:	280	5,40	5,20	71,50	360,10