

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата  
18.10.2023 г.



**Ежедневное меню**  
**8 день**  
**7-11 лет**

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|                                    |              | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод ы,г |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |             |             |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>   | <b>500</b>   | <b>16,1</b>      | <b>19,1</b> | <b>75,1</b> | <b>479,3</b>          |

**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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>270</b> | <b>6,30</b> | <b>8,10</b> | <b>53,90</b> | <b>323,50</b> |

**12-18 лет**

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|                                    |              | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод ы,г |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |             |             |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>   | <b>550</b>   | <b>21,6</b>      | <b>21,5</b> | <b>82,1</b> | <b>679,3</b>          |

**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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>270</b> | <b>6,30</b> | <b>8,10</b> | <b>53,90</b> | <b>323,50</b> |