

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



Ежедневное меню

1 день

7-11 лет

23.10.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	200	5,46	7,20	35,12	240,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17,6</b>	<b>16,4</b>	<b>83,3</b>	<b>586,8</b>

**ОВЗ**

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА С ИЗЮМ	80	6,90	6,50	58,80	321,20
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫЙ ЭКСТРАКТАХ ТТК№21,1	200	0,10	0,00	30,70	126,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,00</b>	<b>6,50</b>	<b>89,50</b>	<b>447,50</b>

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250	6,82	11,50	47,30	333,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,30	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,91</b>	<b>22,96</b>	<b>95,47</b>	<b>680</b>

**ОВЗ**

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА С ИЗЮМ	80	6,90	6,50	58,80	321,20
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫЙ ЭКСТРАКТАХ ТТК№21,1	200	0,10	0,00	30,70	126,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,00</b>	<b>6,50</b>	<b>89,50</b>	<b>447,50</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

2 день

7-11 лет

24.10.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	90	11,10	10,60	12,70	192,60
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	160	3,06	5,52	28,30	129,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>16,6</b>	<b>71,4</b>	<b>480,6</b>

**ОВЗ**

БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТЮРОМ	100	6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>9,46</b>	<b>73,14</b>	<b>420,60</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	100	12,70	11,90	13,80	207,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	200	3,68	6,63	35,30	179,30
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>19,0</b>	<b>79,5</b>	<b>544,6</b>

**ОВЗ**

БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТЮРОМ	100	6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>9,46</b>	<b>73,14</b>	<b>420,60</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню  
3 день  
7-11 лет

25.10.2023



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,36	20,00	30,20	345,80
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,41	0,05	0,84	5,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>20,6</b>	<b>67,7</b>	<b>516,2</b>

**ОВЗ**

БУЛОЧКА ЛИСТИК	70	4,80	9,60	67,70	376,90
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>82,70</b>	<b>434,90</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250	18,50	22,44	38,70	432,25
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,50	0,06	1,01	6,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>23,00</b>	<b>76,34</b>	<b>603,65</b>

**ОВЗ**

БУЛОЧКА ЛИСТИК	70	4,80	9,60	67,70	376,90
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>82,70</b>	<b>434,90</b>

Ежедневное меню

4 день

7-11 лет

26.10.2023



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	90	9,10	11,60	10,90	142,30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>16,6</b>	<b>71,8</b>	<b>470,0</b>

**ОВЗ**

СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА № 348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>8,30</b>	<b>8,40</b>	<b>82,50</b>	<b>438,90</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>19,1</b>	<b>80,3</b>	<b>541,1</b>

**ОВЗ**

СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА № 348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>8,30</b>	<b>8,40</b>	<b>82,50</b>	<b>438,90</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

5 день  
7-11 лет

27.10.2023

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,2</b>	<b>16,5</b>	<b>82,2</b>	<b>507,4</b>

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,30</b>	<b>4,20</b>	<b>63,40</b>	<b>390,40</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18,2</b>	<b>18,0</b>	<b>85,7</b>	<b>571,4</b>

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,30</b>	<b>4,20</b>	<b>63,40</b>	<b>390,40</b>