

22.09.2023г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ Озерская СОШ  
 /Т.В.Андрощук/  
 дата 22.09.2023г.

Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"

дата 22.09.2023г.



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

| Наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|   |              | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод ы,г |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |             |             |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>          | <b>560</b>   | <b>16,8</b>      | <b>18,1</b> | <b>75,7</b> | <b>527,6</b>          |

**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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>270</b> | <b>9,26</b> | <b>10,76</b> | <b>60,64</b> | <b>381,60</b> |

**12-18 лет**

| Наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|   |              | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод ы,г |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |             |             |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>          | <b>580</b>   | <b>19,1</b>      | <b>18,5</b> | <b>77,5</b> | <b>554,1</b>          |

**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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>270</b> | <b>9,26</b> | <b>10,76</b> | <b>60,64</b> | <b>381,60</b> |