

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню

3 день

7-11 лет

10.01.2024.

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/СВЕЖИЙ)	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
Итого за весь прием пищи:	500	19,2	20,6	67,7	516,2

**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
Итого за прием пищи:	270	5,00	9,60	82,70	434,90

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/СВЕЖИЙ)	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
Итого за весь прием пищи:	550	22,43	23,00	76,34	603,65

**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
Итого за прием пищи:	270	5,00	9,60	82,70	434,90

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню

4 день

7-11 лет

11.09.2024.

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
Итого за весь прием пищи:	500	16,4	16,6	71,8	470,0

**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
Итого за прием пищи:	285	8,30	8,40	82,50	438,90

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
Итого за весь прием пищи:	550	18,3	19,1	80,3	541,1

**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
Итого за прием пищи:	285	8,30	8,40	82,50	438,90

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



**Ежедневное меню**

**5 день**

**7-11 лет**

12.01.2024.

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>