



Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"

2023



Меню на 24.01.2024 г.  
 Ежедневное меню  
 3 день  
 7-11 лет

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 СОЛЕНЬИЙ)	60	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 СОЛЕНЬИЙ)	100	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>