



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>500</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>17,55</b>	<b>16,36</b>	<b>83,29</b>	<b>586,80</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>18,91</b>	<b>22,96</b>	<b>95,47</b>	<b>680,00</b>

Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>18,31</b>	<b>16,62</b>	<b>71,35</b>	<b>480,63</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>20,53</b>	<b>19,03</b>	<b>79,45</b>	<b>544,63</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	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)	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>510</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>19,20</b>	<b>20,55</b>	<b>67,67</b>	<b>516,20</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	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)	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>600</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>22,43</b>	<b>23,00</b>	<b>76,34</b>	<b>603,65</b>



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>16,39</b>	<b>16,60</b>	<b>71,80</b>	<b>470,03</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>541,13</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>15,16</b>	<b>16,52</b>	<b>82,16</b>	<b>507,40</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	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>100руб.46коп</b>	<b>18,20</b>	<b>18,02</b>	<b>85,65</b>	<b>571,40</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



**Ежедневное меню**

**6 день**

**7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,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>100руб.46коп</b>	<b>16,76</b>	<b>18,06</b>	<b>75,65</b>	<b>527,64</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,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>100руб.46коп</b>	<b>19,06</b>	<b>18,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



### Ежедневное меню

7 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	90/30		10,80	11,20	22,70	230,10
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	130		3,99	4,34	17,72	125,90
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	50		0,90	4,30	3,75	57,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,90
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>18,3</b>	<b>20,1</b>	<b>67,9</b>	<b>526,6</b>

### 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30		11,10	12,20	23,90	251,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160		4,90	4,58	27,30	145,84
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	60		1,08	5,16	4,50	69,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,90
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>19,65</b>	<b>22,24</b>	<b>79,39</b>	<b>579,38</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,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>100руб.46коп</b>	<b>19,20</b>	<b>19,10</b>	<b>75,07</b>	<b>578,33</b>

**12-18лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в 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>100руб.46коп</b>	<b>21,58</b>	<b>21,50</b>	<b>82,08</b>	<b>679,33</b>



Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"



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

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150		4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,90
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>18,43</b>	<b>17,30</b>	<b>74,25</b>	<b>532,20</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	170		5,19	6,50	34,50	221,80
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>100руб.46коп</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</b>

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"



**Ежедневное меню**

**10 день**

**7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200		14,63	16,20	23,38	258,60
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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>510</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>18,47</b>	<b>16,75</b>	<b>60,85</b>	<b>429,00</b>

**5-11 класс**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250		18,29	18,90	26,20	315,20
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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>600</b>	<b>100руб.46коп</b>	<b>22,22</b>	<b>19,46</b>	<b>63,84</b>	<b>486,60</b>