



Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА" *Машин*

дата 09.09.2024 г.

Ежедневное Меню
6 день
7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 560 | 16,76 | 18,06 | 75,65 | 527,6 |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 560 | 16,76 | 18,06 | 75,65 | 527,6 |

| | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 9,26 | 10,76 | 60,64 | 381,60 |

12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 580 | 19,06 | 18,46 | 77,50 | 554,06 |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 580 | 19,06 | 18,46 | 77,50 | 554,06 |

| | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 9,26 | 10,76 | 60,64 | 381,60 |