



Утверждаю
 Директор ООО «ОПТИМА»

дата 01.10.2024 г.

Ежедневное меню
 2 день
 7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 500 | 18,31 | 16,62 | 71,35 | 480,63 |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 500 | 18,31 | 16,62 | 71,35 | 480,63 |

| | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТЮРОМ | 100 | 6,30 | 6,80 | 57,20 | 320,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379 | 200 | 3,16 | 2,66 | 15,94 | 100,60 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,46 | 9,46 | 73,14 | 420,60 |

12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 550 | 20,5 | 19,0 | 79,5 | 544,6 |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 550 | 20,5 | 19,0 | 79,5 | 544,6 |

| | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТЮРОМ | 100 | 6,30 | 6,80 | 57,20 | 320,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379 | 200 | 3,16 | 2,66 | 15,94 | 100,60 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,46 | 9,46 | 73,14 | 420,60 |