

Согласовано  
 Директор З.В.О.З.



Ежедневное меню

1 день

7-11 лет

14.10.2014

| Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,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>450</b>   | <b>17,55</b>     | <b>16,36</b> | <b>83,29</b> | <b>586,80</b>         |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,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>450</b>   | <b>17,55</b>     | <b>16,36</b> | <b>83,29</b> | <b>586,80</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА с изюмом   | 80         | 6,90        | 6,50        | 58,80        | 321,20        |
| КОМПОТ из сухофруктов №349  | 200        | 0,30        | 0,00        | 16,00        | 66,40         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>280</b> | <b>7,20</b> | <b>6,50</b> | <b>74,80</b> | <b>387,60</b> |

12-18 лет

| Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,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>18,91</b>     | <b>22,96</b> | <b>95,47</b> | <b>680</b>            |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,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>18,91</b>     | <b>22,96</b> | <b>95,47</b> | <b>680</b>            |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА с изюмом   | 80         | 6,90        | 6,50        | 58,80        | 321,20        |
| КОМПОТ из сухофруктов №349  | 200        | 0,30        | 0,00        | 16,00        | 66,40         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>280</b> | <b>7,20</b> | <b>6,50</b> | <b>74,80</b> | <b>387,60</b> |

Составлено  
Директор *Звез*



Утверждаю  
Директор ООО «ОПТИМА»

дата



Ежедневное меню

2 день

7-11 лет

15.10.2024

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
|                                  |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,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>18,31</b>     | <b>16,62</b> | <b>71,35</b> | <b>480,63</b>        |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                  |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,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>18,31</b>     | <b>16,62</b> | <b>71,35</b> | <b>480,63</b>         |

|                                 |            |             |             |              |               |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b> | <b>9,46</b> | <b>9,46</b> | <b>73,14</b> | <b>420,60</b> |

12-18 лет

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|                                  |              | Белки,г          | Жиры,г.     | Углеводы,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>20,5</b>      | <b>19,0</b> | <b>79,5</b> | <b>544,6</b>          |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энерг. Ценность ккал. |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|                                  |              | Белки,г          | Жиры,г.     | Углеводы,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>20,5</b>      | <b>19,0</b> | <b>79,5</b> | <b>544,6</b>          |

|                                 |            |             |             |              |               |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b> | <b>9,46</b> | <b>9,46</b> | <b>73,14</b> | <b>420,60</b> |



Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню  
3 день

16.10.2024

7-11 лет

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы,г   |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                      | 200          | 15,36            | 20,00        | 30,20        | 345,80                |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ) | 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>19,20</b>     | <b>20,55</b> | <b>67,67</b> | <b>516,20</b>         |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы,г   |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                      | 200          | 15,36            | 20,00        | 30,20        | 345,80                |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ) | 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>19,20</b>     | <b>20,55</b> | <b>67,67</b> | <b>516,20</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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       | Углеводы,г   |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                      | 250          | 18,50            | 22,44        | 38,70        | 432,25                |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ) | 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>         |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы,г   |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                      | 250          | 18,50            | 22,44        | 38,70        | 432,25                |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ) | 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>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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> |

Согласовано  
 Директор *Иванов*



Ежедневное меню  
 4 день  
 7-11 лет

17.10.2024

| 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                |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>     | <b>500</b>   | <b>16,39</b>     | <b>16,60</b> | <b>71,80</b> | <b>470,03</b>         |

7-11 лет ОВЗ

| 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                |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>     | <b>500</b>   | <b>16,39</b>     | <b>16,60</b> | <b>71,80</b> | <b>470,03</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>285</b> | <b>8,30</b> | <b>8,40</b> | <b>82,50</b> | <b>438,90</b> |

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                |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>     | <b>550</b>   | <b>18,25</b>     | <b>19,14</b> | <b>80,33</b> | <b>541,13</b>         |

12-18 лет ОВЗ

| 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                |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>     | <b>550</b>   | <b>18,25</b>     | <b>19,14</b> | <b>80,33</b> | <b>541,13</b>         |

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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>285</b> | <b>8,30</b> | <b>8,40</b> | <b>82,50</b> | <b>438,90</b> |

Соловьевич  
 Директор Ю.В.С.



Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню

5 день

7-11 лет

18.10.2024.

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в 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>15,16</b>     | <b>16,52</b> | <b>82,16</b> | <b>507,40</b>           |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в 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>15,16</b>     | <b>16,52</b> | <b>82,16</b> | <b>507,40</b>           |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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 в 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>18,20</b>     | <b>18,02</b> | <b>85,65</b> | <b>571,4</b>            |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в 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>18,20</b>     | <b>18,02</b> | <b>85,65</b> | <b>571,4</b>            |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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> |



Ежедневное меню  
6 день  
7-11 лет

11.10.2024

| Наименование блюда                        | Масса порции | 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>16,76</b>     | <b>18,06</b> | <b>75,65</b> | <b>527,6</b>          |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда                        | Масса порции | 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>16,76</b>     | <b>18,06</b> | <b>75,65</b> | <b>527,6</b>          |

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

12-18 лет

| Наименование блюда                        | Масса порции | 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>19,06</b>     | <b>18,46</b> | <b>77,50</b> | <b>554,06</b>         |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда                        | Масса порции | 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>19,06</b>     | <b>18,46</b> | <b>77,50</b> | <b>554,06</b>         |

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

Составлено  
Директор *Иванов*



Утверждает  
Директор ООО "ОПТИМА"



дата

Ежедневное меню

7 день  
7-11 лет

21.10.2024

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность 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>18,26</b>     | <b>20,14</b> | <b>67,86</b> | <b>526,60</b>         |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность 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>18,26</b>     | <b>20,14</b> | <b>67,86</b> | <b>526,60</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА СДОБА ФИГУРНАЯ      | 130        | 6,20        | 6,50        | 58,30        | 320,00        |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685         | 200        | 0,20        | 0,00        | 15,00        | 58,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>330</b> | <b>6,40</b> | <b>6,50</b> | <b>73,30</b> | <b>378,00</b> |

12-18 лет

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность 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>19,65</b>     | <b>22,24</b> | <b>79,39</b> | <b>579,38</b>         |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность 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>19,65</b>     | <b>22,24</b> | <b>79,39</b> | <b>579,38</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА СДОБА ФИГУРНАЯ      | 130        | 6,20        | 6,50        | 58,30        | 320,00        |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685         | 200        | 0,20        | 0,00        | 15,00        | 58,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>330</b> | <b>6,40</b> | <b>6,50</b> | <b>73,30</b> | <b>378,00</b> |

Согласовано  
 Директор *Л.В.Васильев*



Ежедневное меню  
 8 день

23.10.2024

7-11 лет

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                    |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углевод ы,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>19,20</b>     | <b>19,10</b> | <b>75,07</b> | <b>578,33</b>         |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                    |              | Белки,г          | Жиры,г.      | Углевод ы,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>19,20</b>     | <b>19,10</b> | <b>75,07</b> | <b>578,33</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ         | 70         | 6,10        | 8,10        | 44,70        | 281,50        |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685          | 200        | 0,20        | 0,00        | 9,20         | 42,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>270</b> | <b>6,30</b> | <b>8,10</b> | <b>53,90</b> | <b>323,50</b> |

12-18лет

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность 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>21,58</b>     | <b>21,50</b> | <b>82,08</b> | <b>679,33</b>         |

12-18лет ОВЗ

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность 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>21,58</b>     | <b>21,50</b> | <b>82,08</b> | <b>679,33</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ         | 70         | 6,10        | 8,10        | 44,70        | 281,50        |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685          | 200        | 0,20        | 0,00        | 9,20         | 42,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>270</b> | <b>6,30</b> | <b>8,10</b> | <b>53,90</b> | <b>323,50</b> |



Согласовано  
 Директор *Вос*



Ежедневное меню  
 9 день  
 7-11 лет

24.10.2024

| Наименование блюда                           | Масса порции | 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>18,43</b>     | <b>17,30</b> | <b>74,25</b> | <b>532,20</b>         |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда                           | Масса порции | 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>18,43</b>     | <b>17,30</b> | <b>74,25</b> | <b>532,20</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА              | 150        | 7,40        | 7,40        | 57,50        | 326,20        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ               | 200        | 0,20        | 0,20        | 27,50        | 112,70        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>7,60</b> | <b>7,60</b> | <b>85,00</b> | <b>438,90</b> |

12-18 лет

| Наименование блюда                           | Масса порции | 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>22,14</b>     | <b>19,80</b> | <b>86,35</b> | <b>625,43</b>         |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда                           | Масса порции | 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>22,14</b>     | <b>19,80</b> | <b>86,35</b> | <b>625,43</b>         |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА              | 150        | 7,40        | 7,40        | 57,50        | 326,20        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ               | 200        | 0,20        | 0,20        | 27,50        | 112,70        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>7,60</b> | <b>7,60</b> | <b>85,00</b> | <b>438,90</b> |

Соловьева  
Директор УЗООЗ



Ежедневное меню  
10 день

25.10.2024

7-11 лет

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы, г  |                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                      |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                       | 200          | 14,63            | 16,20        | 23,38        | 258,60               |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ) | 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>18,47</b>     | <b>16,75</b> | <b>60,85</b> | <b>429,00</b>        |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|  |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы, г  |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                       | 200          | 14,63            | 16,20        | 23,38        | 258,60                |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ) | 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>18,47</b>     | <b>16,75</b> | <b>60,85</b> | <b>429,00</b>         |

|                                 |            |             |             |              |               |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО | 80         | 5,30        | 5,20        | 41,40        | 233,80        |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349      | 200        | 0,30        | 0,00        | 16,00        | 66,40         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>280</b> | <b>5,60</b> | <b>5,20</b> | <b>57,40</b> | <b>300,20</b> |

12-18 лет

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

12-18 лет ОВЗ

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

ОВЗ

|                                 |            |             |             |              |               |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО | 80         | 5,30        | 5,20        | 41,40        | 233,80        |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349      | 200        | 0,30        | 0,00        | 16,00        | 66,40         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>280</b> | <b>5,60</b> | <b>5,20</b> | <b>57,40</b> | <b>300,20</b> |