



Утверждаю  
 Директор ООО «ОПТИМА»

дата 05.11.2024 г.

Ежедневное меню

2 день

7-11 лет

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>