



Утверждаю  
 Директор ООО «ОПТИМА»

дата 19.11.2024 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> |