



Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата  
13.12.2024

Ежедневное меню  
10 день

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>