

гласовано  
 секретар  
 М.И. Сидорова




Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"  
 дата

**Ежедневное меню**  
**5 день**  
**7-11 лет**

20.12.2024

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША вязкая молочная из риса и пшеница 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 ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША вязкая молочная из риса и пшеница 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 ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША вязкая молочная из риса и пшеница 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 ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША вязкая молочная из риса и пшеница 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>