

гласовано
 секретарь
 М.И. Сидорова




Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"
 дата
 6.09.2024

Ежедневное меню
5 день
7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 560 | 15,16 | 16,52 | 82,16 | 507,40 |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 560 | 15,16 | 16,52 | 82,16 | 507,40 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 5,30 | 4,20 | 63,40 | 390,40 |

12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 580 | 18,20 | 18,02 | 85,65 | 571,4 |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 580 | 18,20 | 18,02 | 85,65 | 571,4 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 5,30 | 4,20 | 63,40 | 390,40 |