

насовале
 Директор
 Колупилова Н.И.



Утверждаю

Директор ООО «ОПТИМА»

дата

18.09.2024

Ежедневное меню

3 день

7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 15,36 | 20,00 | 30,20 | 345,80 |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 510 | 19,20 | 20,55 | 67,67 | 516,20 |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 15,36 | 20,00 | 30,20 | 345,80 |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 510 | 19,20 | 20,55 | 67,67 | 516,20 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА ЛИСТИК | 70 | 4,80 | 9,60 | 67,70 | 376,90 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 5,00 | 9,60 | 82,70 | 434,90 |

12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 250 | 18,50 | 22,44 | 38,70 | 432,25 |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 550 | 22,43 | 23,00 | 76,34 | 603,65 |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 250 | 18,50 | 22,44 | 38,70 | 432,25 |
| 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 |
| Итого за весь прием пищи: | 550 | 22,43 | 23,00 | 76,34 | 603,65 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА ЛИСТИК | 70 | 4,80 | 9,60 | 67,70 | 376,90 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 5,00 | 9,60 | 82,70 | 434,90 |