

Директор
Малтужева И.И.



Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

дата
24.09.2024

Ежедневное меню
7 день
7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К | 90/30 | 10,80 | 11,20 | 22,70 | 230,10 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 130 | 3,99 | 4,34 | 17,72 | 125,90 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88 | 50 | 0,90 | 4,30 | 3,75 | 57,70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 |
| Итого за весь прием пищи: | 530 | 18,26 | 20,14 | 67,86 | 526,60 |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К | 90/30 | 10,80 | 11,20 | 22,70 | 230,10 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 130 | 3,99 | 4,34 | 17,72 | 125,90 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88 | 50 | 0,90 | 4,30 | 3,75 | 57,70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 |
| Итого за весь прием пищи: | 530 | 18,26 | 20,14 | 67,86 | 526,60 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА СДОБА ФИГУРНАЯ | 130 | 6,20 | 6,50 | 58,30 | 320,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,40 | 6,50 | 73,30 | 378,00 |

12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К | 100/30 | 11,10 | 12,20 | 23,90 | 251,40 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 4,58 | 27,30 | 145,84 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88 | 60 | 1,08 | 5,16 | 4,50 | 69,24 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 |
| Итого за весь прием пищи: | 580 | 19,65 | 22,24 | 79,39 | 579,38 |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К | 100/30 | 11,10 | 12,20 | 23,90 | 251,40 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 4,58 | 27,30 | 145,84 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88 | 60 | 1,08 | 5,16 | 4,50 | 69,24 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 |
| Итого за весь прием пищи: | 580 | 19,65 | 22,24 | 79,39 | 579,38 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| БУЛОЧКА СДОБА ФИГУРНАЯ | 130 | 6,20 | 6,50 | 58,30 | 320,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,40 | 6,50 | 73,30 | 378,00 |