



Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата  
26.09.2024

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,43</b>	<b>17,30</b>	<b>74,25</b>	<b>532,20</b>

**7-11 лет ОБЗ**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,43</b>	<b>17,30</b>	<b>74,25</b>	<b>532,20</b>

БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>85,00</b>	<b>438,90</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</b>

**12-18 лет ОБЗ**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</b>

БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>85,00</b>	<b>438,90</b>