

Директор  
Малтужева И.И.



Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата  
22.10.2024

Ежедневное меню  
7 день  
7-11 лет

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|   |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углевод ы,г  |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |              |                         |
| 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                   |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>                                      | <b>530</b>   | <b>18,26</b>     | <b>20,14</b> | <b>67,86</b> | <b>526,60</b>           |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|   |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углевод ы,г  |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |              |                         |
| 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                   |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>                                      | <b>530</b>   | <b>18,26</b>     | <b>20,14</b> | <b>67,86</b> | <b>526,60</b>           |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>330</b> | <b>6,40</b> | <b>6,50</b> | <b>73,30</b> | <b>378,00</b> |

12-18 лет

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|   |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углевод ы,г  |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |              |                         |
| 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                   |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>                                      | <b>580</b>   | <b>19,65</b>     | <b>22,24</b> | <b>79,39</b> | <b>579,38</b>           |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность в ккал. |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|   |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углевод ы,г  |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |              |                         |
| 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                   |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>                                      | <b>580</b>   | <b>19,65</b>     | <b>22,24</b> | <b>79,39</b> | <b>579,38</b>           |

|                             |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>330</b> | <b>6,40</b> | <b>6,50</b> | <b>73,30</b> | <b>378,00</b> |