



Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

дата
25.10.2024

Ежедневное меню
10 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,63	16,20	23,38	258,60
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	18,47	16,75	60,85	429,00

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,63	16,20	23,38	258,60
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	18,47	16,75	60,85	429,00

ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40
Итого за прием пищи:	280	5,60	5,20	57,40	300,20

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20
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:	600	22,22	19,46	63,84	486,60

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20
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:	600	22,22	19,46	63,84	486,60

ОВЗ

ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40
Итого за прием пищи:	280	5,60	5,20	57,40	300,20