



Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"

Кашин

дата 10.12.2024 г.

Ежедневное меню

**7 день
 7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность 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 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 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 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