

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



**Ежедневное меню  
10 день**

**7-11 лет**

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                          |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы, г  |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>         | <b>510</b>   | <b>18,47</b>     | <b>16,75</b> | <b>60,85</b> | <b>429,00</b>         |

**7-11 лет ОВЗ**

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                          |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы, г  |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>         | <b>510</b>   | <b>18,47</b>     | <b>16,75</b> | <b>60,85</b> | <b>429,00</b>         |

|                                 |            |             |             |              |               |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>280</b> | <b>5,60</b> | <b>5,20</b> | <b>57,40</b> | <b>300,20</b> |

**12-18 лет**

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                          |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы, г  |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>         | <b>600</b>   | <b>22,22</b>     | <b>19,46</b> | <b>63,84</b> | <b>486,60</b>         |

**12-18 лет ОВЗ**

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг. Ценность ккал. |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                          |              | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы, г  |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |              |                       |
| 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                 |
| <b>Итого за весь прием пищи:</b>         | <b>600</b>   | <b>22,22</b>     | <b>19,46</b> | <b>63,84</b> | <b>486,60</b>         |

**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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>280</b> | <b>5,60</b> | <b>5,20</b> | <b>57,40</b> | <b>300,20</b> |