



Согласованно  
Директор МБОУ Озерской СОШ  
Т.В.Андрощук

13.12.2024г

Ежедневное меню  
10 день



Директор ООО "ОПТИМА"

дата

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<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энерг.<br>Ценность<br>ккал. |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|-----------------------------|
|                                          |                 | Белки,г          | Жиры,г. | Углеводы,<br>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 |