



Утверждаю  
 Директор ООО "ОПТИМА"

дата 19.12.2024 г.

Ежедневное меню  
 4 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	90	9,10	11,60	10,90	142,30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39</b>	<b>16,60</b>	<b>71,80</b>	<b>470,03</b>

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	90	9,10	11,60	10,90	142,30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39</b>	<b>16,60</b>	<b>71,80</b>	<b>470,03</b>

СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА № 348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>8,30</b>	<b>8,40</b>	<b>82,50</b>	<b>438,90</b>

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>541,13</b>

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>541,13</b>

ОВЗ

СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА № 348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>8,30</b>	<b>8,40</b>	<b>82,50</b>	<b>438,90</b>