



Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"

 дата

**Ежедневное меню
 1 день
 7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	200		5,46	7,20	35,12	240,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за весь прием пищи:	500	104,20 Р	17,55	16,36	83,29	586,80

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	200		5,46	7,20	35,12	240,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за весь прием пищи:	500		17,55	16,36	83,29	586,80

РОЖОК АЛТАЙСКИЙ	100		6,50	58,80	321,20	321,20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,00	16,00	66,40	66,40
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	6,50	74,80	387,60	387,60

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250		6,82	11,50	47,30	333,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50		3,13	0,50	20,63	99,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	8,30	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	550	104,20 Р	18,91	22,96	95,47	680,00

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250		6,82	11,50	47,30	333,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50		3,13	0,50	20,63	99,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	8,30	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	550		18,91	22,96	95,47	680,00

РОЖОК АЛТАЙСКИЙ	100		6,90	6,50	58,80	321,20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	250		0,50	0,00	20,00	98,00
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	7,40	6,50	78,80	419,20



Утверждаю

 Директор ООО "ОПТИМА"
 дата

Ежедневное меню
2 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №1	60		0,41	0,1	0,84	5,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150		4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	580	104,20 Р	20,32	17,55	75,75	564,63

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №1	60		0,41	0,1	0,84	5,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150		4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	580		20,32	17,55	75,75	564,63

ДАТСКАЯ БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	100		6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	9,46	9,46	73,14	420,60

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ /ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№1	100		0,5	0,1	1,01	6,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170		5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	650	104,20 Р	22,5	19,86	81,36	613,43

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ /ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№1	100		0,5	0,1	1,01	6,0
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170		5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	650		22,5	19,86	81,36	613,43

ДАТСКАЯ БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	100		6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250		4,35	4,00	23,40	150,10
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	10,65	10,80	80,60	470,10



Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

дата

Ежедневное меню
3 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3	60		0,9	0,1	7,1	24,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200		14,63	16,20	23,38	280,60
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	510	104,20 Р	18,96	16,80	67,11	470,40

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3	60		0,9	0,1	7,1	24,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200		14,63	16,20	23,38	280,60
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	510		18,96	16,80	67,11	470,40

СЛОЙКА ЕВРОПЕЙСКАЯ	100		8,50	12,00	47,40	324,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	8,80	12,00	63,40	390,40

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3	100		1,5	0,1	8,5	40,7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250		17,29	18,90	26,20	315,20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	600	104,20 Р	22,22	19,5	71,33	521,3

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3	100		1,5	0,1	8,5	40,7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250		17,29	18,90	26,20	315,20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	600		22,22	19,5	71,33	521,3

СЛОЙКА ЕВРОПЕЙСКАЯ	100		8,50	12,00	47,40	324,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	250		0,50	0,00	20,00	98,00
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	9,00	12,00	67,40	422,00



Ежедневное меню
4 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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 №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	500	104,20 Р	16,39	16,60	71,80	470,03

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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 №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	500		16,39	16,60	71,80	470,03

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100		7,90	9,50	44,70	281,50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200		0,50	0,10	27,40	112,60
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	8,40	9,60	72,10	394,10

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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	192,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	550	104,20 Р	18,25	19,14	80,33	544,13

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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	192,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:			18,25	19,14	80,33	544,13

ОВЗ

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100		7,90	9,50	44,70	281,50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250		0,75	0,15	30,10	165,50
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	8,65	9,65	74,80	447,00



Ежедневное меню
5 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160		9,86	11,92	27,76	206,00
СДОБА СЕМЕЙКА №108	50		4,50	4,00	25,10	175,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за прием пищи:	560	104,20 Р	15,16	16,52	82,16	507,40

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160		9,86	11,92	27,76	206,00
СДОБА СЕМЕЙКА №108	50		4,50	4,00	25,10	175,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за прием пищи:	560		15,16	16,52	82,16	507,40

БУЛОЧКА ЮЖАНКА В УПАКОВКЕ	100		6,10	8,10	44,70	281,10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	6,40	8,10	60,70	347,50

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180		12,90	13,42	31,25	270,00
СДОБА СЕМЕЙКА №108	50		4,50	4,00	25,10	175,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за прием пищи:	580	104,20 Р	18,20	18,02	85,65	571,40

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180		12,90	13,42	31,25	270,00
СДОБА СЕМЕЙКА №108	50		4,50	4,00	25,10	175,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за прием пищи:	580		18,20	18,02	85,65	571,40

БУЛОЧКА ЮЖАНКА В УПАКОВКЕ	100		6,10	8,10	44,70	281,10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	250		0,50	0,00	20,00	98,00
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	6,60	8,10	64,70	379,10



**Ежедневное меню
6 день
7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160		7,20	8,80	33,81	211,64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	560	104,20 Р	16,76	18,06	75,65	527,6

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160		7,20	8,80	33,81	211,64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	560		16,76	18,06	75,65	527,6

СЛОЙКА ЕВРОПЕЙСКАЯ	100		8,50	12,00	47,40	324,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	11,66	14,66	63,34	424,60

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180		9,50	9,20	35,66	238,06
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	580	104,20 Р	19,06	18,46	77,50	554,06

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180		9,50	9,20	35,66	238,06
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	580		19,06	18,46	77,50	554,06

СЛОЙКА ЕВРОПЕЙСКАЯ	100		8,50	12,00	47,40	324,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250		4,35	4,00	23,40	150,10
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	12,85	16,00	70,80	474,10



**Ежедневное меню
7 день
7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	60		0,90	4,30	3,75	57,70
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	150		3,99	4,34	17,72	125,90
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за прием пищи:	550	104,20 Р	18,26	20,14	67,86	526,60

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	60		0,90	4,30	3,75	57,70
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	150		3,99	4,34	17,72	125,90
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за прием пищи:	550		18,26	20,14	67,86	526,60

СЛОЙКА УЛИТКА С МАКОМ	100		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:	300	151,02 Р	6,40	6,50	73,30	378,00

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100		1,80	9,10	8,30	120,10
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	4,28	27,30	145,84
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за прием пищи:	620	104,20 Р	20,37	25,88	83,19	630,24

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100		1,80	9,10	8,30	120,10
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30		11,10	9,20	23,90	251,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160		4,90	4,28	27,30	145,84
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за прием пищи:	620		20,37	22,88	83,19	630,24

СЛОЙКА УЛИТКА С МАКОМ	100		6,20	6,50	58,30	320,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250		0,30	0,00	22,00	73,00
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	6,50	6,50	80,30	393,00



Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

дата

Ежедневное меню
8 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60		0,9	0,1	5,1	24,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200		11,92	18,10	18,29	305,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	510	104,20 Р	16,97	18,7	59,54	503,73

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60		0,9	0,1	5,1	24,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200		11,92	18,10	18,29	305,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	510		16,97	18,7	59,54	503,73

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100		7,90	9,50	44,70	281,50
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	8,10	9,50	53,90	323,50

12-18лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100		1,5	0,1	8,5	40,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250		14,30	20,50	25,30	406,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	600	104,20 Р	19,95	21,1	69,95	621,03

12-18лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100		1,5	0,1	8,5	40,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250		14,30	20,50	25,30	406,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	600		19,95	21,1	69,95	621,03

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100		7,90	9,50	44,70	281,50
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	250		0,30	0,00	13,50	60,50
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	8,20	9,50	58,20	342,00

Жашир

Утверждаю

Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню

9 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150		4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за прием пищи:	500	104,20 Р	18,43	17,30	74,25	532,20

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30		11,30	11,30	14,10	205,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150		4,46	5,70	30,46	195,70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за прием пищи:	500		18,43	17,30	74,25	532,20

РОЖОК АЛТАЙСКИЙ	100		6,90	6,50	58,80	321,20
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200		0,20	0,20	27,50	112,70
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	7,10	6,70	86,30	433,90

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170		5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	550	104,20 Р	22,14	19,80	86,35	625,43

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170		5,19	6,50	34,50	221,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за прием пищи:	550		22,14	19,80	86,35	625,43

БУЛОЧКА ПЛОШКА	150		7,40	7,40	57,50	326,20
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200		0,20	0,20	27,50	112,70
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	7,60	7,60	85,00	438,90



**Ежедневное меню
10 день**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60		0,6	0,0	1,4	2,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200		15,36	20,00	30,20	345,80
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	510	104,20 Р	19,39	20,50	68,23	513,20

7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60		0,6	0,0	1,4	2,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200		15,36	20,00	30,20	345,80
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	510		19,39	20,50	68,23	513,20

БУЛОЧКА УЛИТКА С ИЗЮМОМ	100		4,80	9,60	67,70	376,90
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200		0,20	0,00	15,00	58,00
Итого за прием пищи:	300	151,02 Р	5,00	9,60	82,70	434,90

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100		1,1	0,0	2,3	13,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220		16,50	22,44	38,70	432,25
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	570	104,20 Р	21,03	22,94	77,63	611,25

12-18 лет ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100		1,1	0,0	2,3	13,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220		16,50	22,44	38,70	432,25
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200		0,30	0,00	16,00	66,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за прием пищи:	570		21,03	22,94	77,63	611,25

ОВЗ

БУЛОЧКА УЛИТКА С ИЗЮМОМ	100		4,80	9,60	67,70	376,90
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250		0,30	0,00	22,00	73,00
Итого за прием пищи:	350	151,02 Р	5,10	9,60	89,70	449,90