

Согласовано  
 Директор ООО «Оптимум»  
 № (АИ) 2025  
 09.01.2025



Утверждаю  
 Директор ООО «ОПТИМА»  
 дата 09.01.2025

19 марта  
 Ежедневное меню  
 3 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>104,20 Р</b>	<b>18,96</b>	<b>16,80</b>	<b>67,11</b>	<b>470,40</b>

7-11 лет ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>		<b>18,96</b>	<b>16,80</b>	<b>67,11</b>	<b>470,40</b>

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

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>104,20 Р</b>	<b>22,22</b>	<b>19,5</b>	<b>71,33</b>	<b>521,3</b>

12-18 лет ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>		<b>22,22</b>	<b>19,5</b>	<b>71,33</b>	<b>521,3</b>

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