

Согласовано.

Директор МБОУ Краснодонской СОШ

*Волкова* О.Н. Волкова

«30» 03 2025 г.

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата

Ежедневное меню

4 день

7-11 лет

| Наименование блюда                   | Масса<br>порции | цена     | Пищевые вещества |         |                | Энерг.             |
|--------------------------------------|-----------------|----------|------------------|---------|----------------|--------------------|
|                                      |                 |          | Белки,г          | Жиры,г. | Углевод<br>ы,г | Ценност<br>ь ккал. |
| 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. Ценност ь 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 |
| КОМПЮТ 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.             |
|--------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|----------------|--------------------|
|                                      |              |          | Белки,г          | Жиры,г. | Углевод<br>ы,г | Ценност<br>ь ккал. |
| 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.          |
|--------------------------------------|--------------|------|------------------|---------|-------------|-----------------|
|                                      |              |      | Белки,г          | Жиры,г. | Углевод ы,г | Ценност ь ккал. |
| 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 |
| КОМПЮТ 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 |