



Ежедневное меню
1 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	200		5,46	7,20	35,12	240,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	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	100руб.46коп	17,55	16,36	83,29	586,80

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША ВЯЗКАЯ 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 весь прием пищи:	550	100руб.46коп	18,91	22,96	95,47	680,00

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



Ежедневное меню
2 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 №307К	90		11,10	10,60	12,70	192,60
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	160		3,06	5,52	28,30	129,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	500	100руб.46коп	18,31	16,62	71,35	480,63

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	100		12,70	11,90	13,80	207,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	200		3,68	6,63	35,30	179,30
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	550	100руб.46коп	20,53	19,03	79,45	544,63

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



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						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200		15,36	20,00	30,20	345,80
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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	100руб.46коп	19,20	20,55	67,67	516,20

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250		18,50	22,44	38,70	432,25
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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	100руб.46коп	22,43	23,00	76,34	603,65



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	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	500	100руб.46коп	16,39	16,60	71,80	470,03

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	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
Итого за весь прием пищи:	550	100руб.46коп	18,25	19,14	80,33	541,13

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160		9,86	11,92	27,76	206,00
СДОБА СЕМЕЙКА	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 весь прием пищи:	560	100руб.46коп	15,16	16,52	82,16	507,40

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180		12,90	13,42	31,25	270,00
СДОБА СЕМЕЙКА	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 весь прием пищи:	580	100руб.46коп	18,20	18,02	85,65	571,40

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



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	100руб.46коп	16,76	18,06	75,65	527,64

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	100руб.46коп	19,06	18,46	77,50	554,06

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



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						
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	130		3,99	4,34	17,72	125,90
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	50		0,90	4,30	3,75	57,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за весь прием пищи:	530	100руб.46коп	18,3	20,1	67,9	526,6

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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	4,58	27,30	145,84
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200		0,20	0,00	9,20	42,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	60		1,08	5,16	4,50	69,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за весь прием пищи:	580	100руб.46коп	19,65	22,24	79,39	579,38

Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"



Ежедневное меню
8 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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	50		3,95	0,50	21,15	116,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за весь прием пищи:	500	100руб.46коп	19,20	19,10	75,07	578,33

12-18лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50		3,13	0,50	20,63	99,00
Итого за весь прием пищи:	550	100руб.46коп	21,58	21,50	82,08	679,33

Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"



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	30		2,37	0,30	14,49	70,90
Итого за весь прием пищи:	500	100руб.46коп	18,43	17,30	74,25	532,20

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 С МАСЛОМ №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	50		3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	550	100руб.46коп	22,14	19,80	86,35	625,43

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"



Ежедневное меню

10 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200		14,63	16,20	23,38	258,60
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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	100руб.46коп	18,47	16,75	60,85	429,00

5-11 класс

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250		18,29	18,90	26,20	315,20
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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	100руб.46коп	22,22	19,46	63,84	486,60

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428842

Владелец Уракова Светлана Валентиновна

Действителен с 27.10.2024 по 27.10.2025