

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор

Директор
«ОПТИМА»



Согласовано

Директор

20

16.09.2025



2 день

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
Итого за прием пищи:	582	19,12	16,00	71,95	512,90	

ПОЛДНИК (ОВЗ)

КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
Итого за прием пищи:	300	11,46	11,46	48,14	319,40	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
Итого за прием пищи:	642	22,4	18,3	86,9	570,8	

полдник (ОВЗ)

КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379
Итого за прием пищи:	350	12,65	12,80	55,60	368,90	