

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню

29.12.2023 г.

10 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,63	16,20	23,38	258,60
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ)	50	0,41	0,05	0,84	5,00
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,10	0,00	30,70	126,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>16,8</b>	<b>75,6</b>	<b>488,9</b>

**ОВЗ**

ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫЙ ЭКСТРАКТАХ ТТК№21,1	200	0,10	0,00	30,10	126,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,40</b>	<b>5,20</b>	<b>71,50</b>	<b>360,10</b>

**5-11 класс**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ)	60	0,50	0,06	1,01	6,00
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,10	0,00	30,70	126,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,0</b>	<b>19,5</b>	<b>78,5</b>	<b>546,5</b>

**ОВЗ**

ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫЙ ЭКСТРАКТАХ ТТК№21,1	200	0,10	0,00	30,10	126,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,40</b>	<b>5,20</b>	<b>71,50</b>	<b>360,10</b>