

Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

дата

19.01.2024 г.



Ежедневное меню

10 день

7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | 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/СВЕЖИЙ) | 60 | 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 |
| | | | | | |
| Итого за весь прием пищи: | 500 | 18,3 | 16,8 | 75,6 | 488,9 |

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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 5,40 | 5,20 | 71,50 | 360,10 |

5-11 класс

| Наименование блюда | Масса порции | 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/СВЕЖИЙ) | 100 | 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 |
| | | | | | |
| Итого за весь прием пищи: | 560 | 22,0 | 19,5 | 78,5 | 546,5 |

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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 5,40 | 5,20 | 71,50 | 360,10 |