

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

10 день

7-11 лет

03.03.2023г

| Наименование блюда                    | Масса<br>порции | цена     | Пищевые вещества |         |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|---------------------------------------|-----------------|----------|------------------|---------|----------------|------------------------------|
|                                       |                 |          | Белки,г          | Жиры,г. | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |          |                  |         |                |                              |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                    | 200             |          | 14,63            | 16,20   | 23,38          | 258,60                       |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)     | 50              |          | 0,41             | 0,05    | 0,84           | 5,00                         |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                 | 200             |          | 0,10             | 0,00    | 30,70          | 126,30                       |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(ПЕКЛЕВАННЫЙ) | 50              |          | 3,13             | 0,50    | 20,63          | 99,00                        |
|                                       |                 |          |                  |         |                |                              |
| Итого за весь прием пищи:             | 500             | 98р.70к. | 18,3             | 16,8    | 75,6           | 488,9                        |

5-11 класс

| Наименование блюда                    | Масса<br>порции | цена     | Пищевые вещества |         |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|---------------------------------------|-----------------|----------|------------------|---------|----------------|------------------------------|
|                                       |                 |          | Белки,г          | Жиры,г. | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |          |                  |         |                |                              |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                    | 250             |          | 18,29            | 18,90   | 26,20          | 315,20                       |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)     | 60              |          | 0,50             | 0,06    | 1,01           | 6,00                         |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                 | 200             |          | 0,10             | 0,00    | 30,70          | 126,30                       |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(ПЕКЛЕВАННЫЙ) | 50              |          | 3,13             | 0,50    | 20,63          | 99,00                        |
|                                       |                 |          |                  |         |                |                              |
| Итого за весь прием пищи:             | 560             | 98р.70к. | 22,0             | 19,5    | 78,5           | 546,5                        |