

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата



Ежедневное меню  
10 день  
7-11 лет

15.03.2024г

| Наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |                | Энерг.<br>Ценност<br>ь ккал. |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------|
|                                             |                 | Белки,г          | Жиры,г.     | Углевод<br>ы,г |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                  |             |                |                              |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                          | 200             | 14,53            | 16,20       | 23,38          | 258,60                       |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ<br>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<br>(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<br>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<br>порции | 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<br>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<br>(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<br>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> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919133

Владелец Колосова Татьяна Измайловна

Действителен с 23.03.2023 по 22.03.2024