

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков
 "24" января 2024 г.

ООО "Вита Лайн"
 СТ. №16

24 января 2024 г.
 ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 день 2 недели
 1-4 КЛАСС



ЗАВТРАК

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,30 | 87,60 | 10,00 |
| 2 | МАКАРОНИК | 150 | 6,10 | 7,50 | 27,00 | 195,00 | 50,00 |
| 3 | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,30 | 8,00 |
| 4 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,70 | 0,10 | 32,00 | 132,80 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 3,00 |
| 6 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,90 | 46,00 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 540 | 16,80 | 17,60 | 92,60 | 593,70 | 83,00 |

ОБЕД

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,50 | 4,40 | 8,00 | 78,60 | 10,00 |
| 2 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,10 | 4,40 | 9,30 | 92,60 | 20,00 |
| 3 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 6,30 | 6,30 | 22,10 | 137,70 | 18,00 |
| 4 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25 | 115 | 9,50 | 8,10 | 13,50 | 165,30 | 42,62 |
| 5 | СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 10,00 |
| 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 94,70 | 4,00 |
| 7 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 | 3,00 |
| 8 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДАРИНЫ | 150 | 2,00 | 1,50 | 13,20 | 66,30 | 15,00 |
| Итого за прием пищи: | | 945 | 27,10 | 25,70 | 131,50 | 832,80 | 122,62 |

ПОЛДНИК

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ/ ПОВИДЛО (150/10) | 160 | 11,10 | 9,80 | 24,80 | 249,10 | 37,72 |
| 2 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 180 | 0,20 | 0,00 | 26,50 | 136,10 | 10,00 |
| 3 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,90 | 46,00 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 360 | 12,40 | 10,00 | 61,20 | 431,20 | 49,72 |

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Штырина





Утверждено

Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клюков

"24 января" 2024 г

ООО "Вита Лайн"
Страница №16

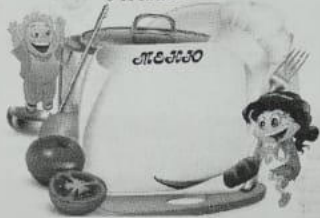
Согласовано
Директор МБОУ ООШ № 16

В.Н.Спицын



24 января 2024 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 день, 2 недели
5-11 КЛАСС



ЗАВТРАК

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,20 | 87,60 | 11,00 |
| 2 | МАКАРОННИК | 200 | 8,20 | 10,10 | 52,50 | 340,00 | 52,00 |
| 3 | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,30 | 8,00 |
| 4 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,70 | 0,10 | 32,00 | 132,80 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 3,00 |
| 6 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,90 | 46,00 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 590 | 18,90 | 20,20 | 118,00 | 738,70 | 86,00 |

ОБЕД

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 2,4 | 0,1 | 22,9 | 185,3 | 11,00 |
| 2 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,6 | 5,5 | 11,6 | 115,7 | 25,00 |
| 3 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 7,6 | 7,6 | 44,6 | 185,4 | 18,00 |
| 4 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25 | 125 | 10,3 | 11,8 | 14,7 | 179,7 | 45,00 |
| 5 | СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 10,00 |
| 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 5,00 |
| 7 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 4,00 |
| 8 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДАРИНЫ | 150 | 2,0 | 1,5 | 13,2 | 66,3 | 12,00 |
| Итого за прием пищи: | | 1095 | 31,87 | 27,60 | 181,61 | 1068,77 | 130,00 |

ПОЛДНИК

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ/ ПОВИДЛО (180/20) | 220 | 13,20 | 13,40 | 29,20 | 303,40 | 38,47 |
| 2 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 180 | 0,20 | 0,00 | 26,50 | 136,10 | 10,00 |
| 3 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 | 3,00 |
| Итого за прием пищи: | | 430 | 15,40 | 13,70 | 68,40 | 500,70 | 51,47 |

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

(Signature)

В.В.Шырина



