

Утверждаю

Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клоков

"2" февраля 2024 г.

ООО "Вита Лайн"
СТОЛОВАЯ №16

2 февраля 2024 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 лет, 1 неделя
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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	11,00
2	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	164,7	20,00
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	16,8	22,9	168,5	50,00
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
Итого за прием пищи:		600	21,26	23,05	94,24	544,07	95,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,20	9,50	73,40	11,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,70	15,90	7,70	291,10	31,00
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,10	9,30	44,30	239,20	45,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,40	0,40	22,80	100,40	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	5,00
7	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/Л/АК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	25,00
Итого за прием пищи:		1050	34,30	36,50	140,20	1031,50	132,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,70	4,10	6,50	85,90	10,00
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,70	7,50	14,70	159,20	31,47
Итого за прием пищи:		355	11,80	12,00	31,00	292,10	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шырина





Утверждаю

Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клоков

"2" февраля 2024 г.

ООО "Вита Лайн"
СТОЛОВАЯ №16

2 февраля 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 1 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ОГУРЦЫ/	60	0,50	0,10	1,00	7,80	10,00
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30	20,00
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,60	10,60	6,90	157,30	43,00
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	3,00
Итого за прием пищи:		520	18,60	15,80	68,50	476,60	86,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,10	5,70	44,00	10,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,70	12,70	6,10	232,90	30,00
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	6,80	6,80	33,20	216,90	36,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,40	0,40	22,80	100,40	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	3,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
7	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ЛЯК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	25,00
Итого за прием пищи:		860	25,80	28,40	102,40	818,30	116,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,70	4,10	6,50	85,90	10,00
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,70	7,50	14,70	159,20	29,72
Итого за прием пищи:		355	11,80	12,00	31,00	292,10	49,72

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шпырина



