

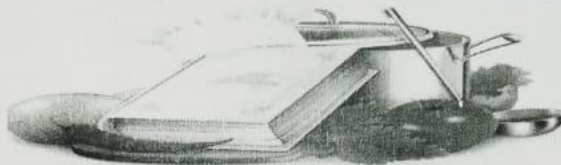
Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайн"
 И.Н.Клоков
 "4" июля 2023 г.



Согласовано
 Директор УО "УОШ № 16"
 В.Н.Спицын
 "4" июля 2023 г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 день 1 недели
 1-4 КЛАСС



ЗАВТРАК

| № п/п | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | КАППА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 150 | 6,10 | 8,00 | 23,90 | 185,70 | 30,00 |
| 2 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 6,30 | 7,90 | 14,80 | 180,00 | 25,00 |
| 3 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,40 | 1,20 | 14,30 | 72,90 | 10,00 |
| 4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,90 | 46,00 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 500 | 15,30 | 17,70 | 72,70 | 531,60 | 77,00 |

ОБЕД

| № п/п | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,50 | 7,30 | 4,60 | 71,40 | 10,00 |
| 2 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,20 | 2,30 | 14,00 | 94,60 | 25,00 |
| 3 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 200 | 10,80 | 10,70 | 19,40 | 221,70 | 47,07 |
| 4 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,80 | 151,20 | 10,00 |
| 5 | МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/П/АК 2,5 % | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 25,00 |
| 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 94,70 | 4,00 |
| 7 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 4,00 |
| Итого за прием пищи: | | 940 | 26,30 | 26,00 | 117,50 | 822,20 | 125,07 |

ПОЛДНИК

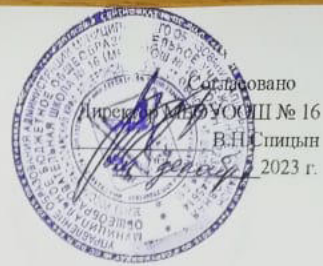
| № п/п | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ 150/20 | 170 | 8,40 | 8,00 | 24,00 | 230,40 | 37,72 |
| 2 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,20 | 0,00 | 7,40 | 31,20 | 10,00 |
| 3 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,90 | 46,00 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 370 | 9,70 | 8,20 | 41,30 | 307,60 | 49,72 |





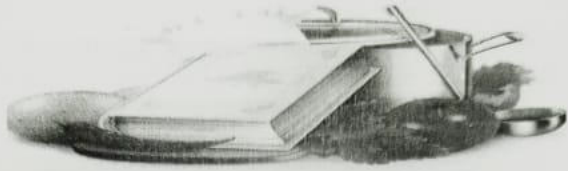


Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.И.Клоков
 14 декабря 2023 г.



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 16
 В.Н.Спицын
 14 декабря 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 день 1 неделя
 5-11 КЛАСС



ЗАВТРАК

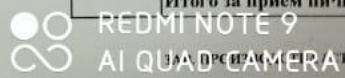
| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 200 | 8,10 | 10,70 | 31,90 | 247,60 | 43,07 |
| 2 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 60 | 6,30 | 7,90 | 14,80 | 180,00 | 25,00 |
| 3 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,40 | 1,20 | 14,30 | 72,90 | 10,00 |
| 4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 81,60 | 4,00 |
| Итого за прием пищи: | | 580 | 18,90 | 20,60 | 87,80 | 629,10 | 92,07 |

ОБЕД

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 2,50 | 12,20 | 7,70 | 11,90 | 11,00 |
| 2 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,70 | 2,80 | 17,50 | 118,30 | 25,00 |
| 3 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 200 | 10,80 | 10,70 | 19,40 | 235,60 | 50,00 |
| 4 | СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,50 | 0,40 | 29,30 | 122,80 | 10,00 |
| 5 | МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ТАК 2,5 % | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 25,00 |
| 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | 5,00 |
| 7 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 5,00 |
| Итого за прием пищи: | | 1030 | 29,40 | 31,80 | 129,80 | 816,00 | 131,00 |

ПОЛДНИК

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ 150/20 | 220 | 10,70 | 10,10 | 30,50 | 292,90 | 39,47 |
| 2 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,20 | 0,00 | 7,40 | 31,20 | 10,00 |
| 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,40 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 420 | 12,40 | 10,20 | 47,90 | 371,50 | 51,47 |



REDMI NOTE 9

AI QUAD CAMERA

В.В.Шарина СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шарина



