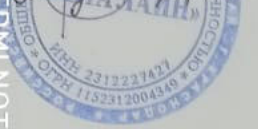


Утверждаю
Директор ООО "Вита Лайн"
Н.Н.Клоков
15 декабря 2023 г.



Согласовано
Директор МОУ СОШ № 16
В.Н. Спицын
15 декабря 2023 г.

5 декабря 2023 года

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 2 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	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,60	3,90	13,20	109,50	18,00
3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	9,50	13,20	12,70	281,20	42,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		540	17,20	17,50	67,00	576,70	84,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,90	3,70	5,10	56,70	10,00
2	СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,50	6,20	19,90	157,60	20,00
3	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	150	13,90	8,10	27,30	240,30	48,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	20,10	94,70	4,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНАДРИНЫ	100	1,30	1,00	8,80	44,20	10,00
Итого за прием пищи:		765	27,80	24,10	101,10	750,10	105,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	3,20	6,90	19,30	162,00	37,72
2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,60	0,10	24,90	119,50	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
Итого за прием пищи:		370	5,30	7,10	54,20	328,90	49,72

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шварина





г. Тверь, даг
Директор ООО "Витга Лайт"
Н.Н. Клоков
5 декабря 2023 г.



5 декабря 2023 г.
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 2 день 1 неделя
5-11 КЛАСС



Согласовано
Директор МБОУ ОУОШ № 16
В.Н. Спицын
5 декабря 2023 г.

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	0,80	0,10	1,70	13,00	11,00
2	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,70	9,40	16,90	153,20	18,00
3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ (100/5)	105	10,50	17,50	9,60	279,50	42,37
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	19,60	83,40	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		665	21,80	27,60	85,60	708,70	89,37

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	6,10	8,50	94,50	11,00
2	СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ 200/5	250	1,90	4,10	18,30	131,50	25,00
3	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,60	10,90	36,50	216,00	50,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,40	5,50	8,80	116,60	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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДРИНЫ	150	1,40	0,30	12,20	64,50	15,00
Итого за прием пищи:		1020	29,90	27,60	130,60	843,50	121,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,50	13,10	21,70	204,70	39,47
2	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,60	0,10	24,90	119,50	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
Итого за прием пищи:		400	9,60	13,30	56,60	371,60	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

(Signature)

В.В. Шырина



