

Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клюков
 "6" декабря 2023 г.



6 декабря 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 день 1 недели
 5-11 КЛАСС



Согласовано
 Директор МОУ ООШ №16
 В.Н.Спицын
 2023 г.



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	ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	53,00
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,60	0,10	28,90	119,50	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		550	22,50	21,90	93,20	670,4	81,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ТОМАТЫ/	100	1,10	0,00	2,40	14,00	11,00
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,50	4,90	14,99	76,30	25,00
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7,80	12,00	19,90	243,00	20,00
4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ (100/5)	105	12,60	13,70	13,50	221,80	42,62
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	10,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,50	0,50	11,80	56,40	12,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
Итого за прием пищи:		995	27,20	31,80	115,29	842,60	124,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,10	12,30	24,80	236,80	39,47
2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
Итого за прием пищи:		400	12,00	13,60	49,10	357,10	51,47

зав. производства / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Штырина
 В.В.Штырина







6 декабря 2023г.
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 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	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	4,90	52,60	10,00
2	ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	48,00
3	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	28,90	119,50	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		500	19,40	19,60	77,00	572,9	72,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ТОМАТЫ/	60	0,70	0,00	1,40	8,40	10,00
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,20	3,90	8,90	61,00	20,00
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,80	10,00	16,60	202,90	20,00
4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ (90/5)	95	12,40	12,30	12,10	199,60	42,62
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	10,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
Итого за прием пищи:		845	23,20	27,30	101,50	750,00	116,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,30	10,00	18,60	215,10	37,72
2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
Итого за прием пищи:		350	11,20	11,30	42,90	335,40	49,72

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Швырина



