

Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайн"
 П.Н.Клоков
 2023 г.



4 декабря 2023г.
 ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 день 1 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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ	120	1,60	1,20	10,60	53,00	12,00
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ЛТОВИДЛЮ 200/20	220	12,20	13,10	42,30	345,00	60,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5,80	5,00	8,00	106,00	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	3,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		580	23,90	19,80	88,70	636,30	88,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,40	1,50	4,00	39,20	11,00
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,80	5,90	16,10	134,10	25,00
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,10	19,90	18,50	269,10	50,00
4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	3,50	17,60	118,60	10,00
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,10	3,40	23,30	109,40	10,00
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:		925	31,40	34,90	125,80	890,80	116,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,10	8,10	29,50	253,30	39,47
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	10,00
Итого за прием пищи:		400	9,70	8,30	64,60	403,80	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В. Штырина

В.В. Штырина







7 декабря 2023 г.
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ	120	1,60	1,20	10,60	53,00	12,00
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 150/10	160	10,80	14,50	29,70	258,80	55,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5,80	5,00	8,00	106,00	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	3,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		510	21,60	21,10	73,30	534,90	82,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,80	1,30	4,20	27,50	10,00
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,00	4,70	12,90	107,30	20,00
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,90	21,80	16,10	313,80	55,62
4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,70	3,20	15,80	106,70	10,00
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,30	3,00	22,00	125,10	6,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		700	24,90	34,50	101,00	821,10	107,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,10	8,10	24,40	198,20	37,72
2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
3	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	10,00
Итого за прием пищи:		350	7,30	8,40	59,40	347,30	49,72

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

а

В.В.Шмырина



