

Утверждено  
 Директор ООО "Вита Лайн"  
 Н.Н.Клоков  
 8 декабря 2023 г.



Согласовано  
 Директор ООО Ш № 16  
 И.И.Спицын  
 8 декабря 2023 г.

8 декабря 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 1 недели  
 8-11 КЛАСС



**ЗАВТРАК**

№ п/п	Принем 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	<b>11,00</b>
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	164,7	<b>20,00</b>
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	16,8	22,9	168,5	<b>50,00</b>
4	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	<b>4,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>21,26</b>	<b>23,05</b>	<b>94,24</b>	<b>544,07</b>	<b>95,00</b>

**ОБЕД**

№ п/п	Принем 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	<b>11,00</b>
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,70	15,90	7,70	291,10	<b>31,00</b>
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,10	9,30	44,30	239,20	<b>45,00</b>
4	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,40	0,40	22,80	100,40	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	<b>5,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	<b>5,00</b>
7	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ЛАК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	<b>25,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1050</b>	<b>34,30</b>	<b>36,50</b>	<b>140,20</b>	<b>1031,50</b>	<b>132,00</b>

**ПОЛДНИК**

№ п/п	Принем 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	<b>10,00</b>
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ	75	6,70	7,50	14,70	159,20	<b>31,47</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>11,80</b>	<b>12,00</b>	<b>31,00</b>	<b>292,10</b>	<b>51,47</b>

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шлырина





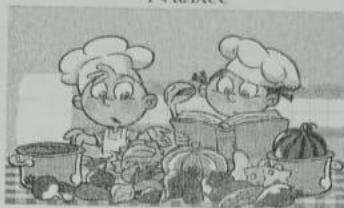


Утверждаю  
 Директор ООО "Вита Лайн"  
 И.Н.Клоков  
 8 декабря 2023 г.



8 декабря 2023 г.

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

**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	<b>10,00</b>
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,70	12,70	6,10	232,90	<b>30,00</b>
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	6,80	6,80	33,20	216,90	<b>36,00</b>
4	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,40	0,40	22,80	100,40	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	<b>3,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
7	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ТАК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	<b>25,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>25,80</b>	<b>28,40</b>	<b>102,40</b>	<b>818,30</b>	<b>116,00</b>

**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	<b>10,00</b>
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	75	6,70	7,50	14,70	159,20	<b>29,72</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>11,80</b>	<b>12,00</b>	<b>31,00</b>	<b>292,10</b>	<b>49,72</b>



Согласовано  
 Директор ДПО УСОП № 16  
 И.Н.Спицын  
 8 декабря 2023 г.





