

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



11 декабря 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 день 2 недели
 1-4 КЛАСС

Согласовано
 Директор МБОУ ООШ № 16
 В.И. Спицын
 11 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	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	200	6,70	4,80	22,40	161,60	40,00
2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	75	3,20	4,00	29,30	185,00	25,00
3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	8,00
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,70	15,90	100,10	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		535	19,20	16,20	77,80	554,00	85,00

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	60	1,50	7,30	4,60	71,40	10,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,00	4,20	13,20	118,60	20,00
3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ РИС ОТВАРНОЙ (100/50)	150	3,70	4,30	22,10	148,40	18,00
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,80	7,40	15,90	167,80	42,62
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	10,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	3,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого за прием пищи:		880	27,90	28,60	100,60	780,90	116,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	5,70	17,00	105,00	10,00
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,40	5,10	6,90	105,00	27,70
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,70	3,20	15,80	106,70	10,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		445	11,10	14,20	49,60	362,70	49,70

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шырына

REDMINOTE 9 AI QUAD CAMERA







Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайт"
 Н.Н.Клоков
 "17" декабря 2023 г.



17 декабря 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 день 2 недели
 5-11 КЛАСС



Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 В.Н.Спицын
 "17" 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	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	200	6,70	4,80	22,40	161,60	40,00
2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	80	3,40	6,20	31,30	197,30	25,00
3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	8,00
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,70	16,00	100,10	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
Итого за прием пищи:		590	23,40	18,80	102,80	676,20	90,00

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	1,90	8,90	7,70	119,00	11,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,00	5,30	16,50	148,30	25,00
3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ РИС ОТВАРНОЙ (120/60)	180	2,60	4,20	24,00	157,40	18,00
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,80	7,40	15,90	167,80	42,62
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,40	5,50	8,80	116,60	10,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	4,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	120	0,50	0,50	11,80	56,40	12,00
Итого за прием пищи:		1090	31,70	32,50	126,80	965,50	127,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,00	4,80	10,00	96,50	10,00
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,40	4,60	6,70	87,60	28,47
3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	3,50	8,60	88,20	10,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		525	10,50	13,20	38,00	333,50	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шнырина



