

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 И.И. Клоков

"12 декабря 2023 г.



12 декабря 2023 г.

ЕЖДНЕВНОЕ МЕНЮ 2 день 2 недели
 5-11 КЛАСС



Согласовано
 Директор ИДПУООН № 16
 В.Е. Сидицын
 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 СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	5,60	3,10	67,60	11,00
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,80	4,60	28,30	171,20	20,00
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	100	8,80	12,20	17,70	224,50	45,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/	180	4,70	4,10	6,50	85,90	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	3,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		610	21,80	26,90	80,60	666,20	91,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ Б/К С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,10	9,30	89,80	11,00
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,00	5,10	11,80	107,30	25,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	19,00	18,00	42,70	405,50	55,62
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	4,00
Итого за прием пищи:		840	30,40	30,10	120,20	875,50	110,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МЯСО, ТУШЕННОЕ С ОВОЦАМИ В СОУСЕ	200	9,50	12,30	17,50	208,70	38,47
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,40	14,40	93,20	10,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		410	14,40	15,00	44,60	363,10	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

а

В.В. Шварина





Утверждаю:
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков
 "12" января 2023 г.



12 января 2023 г.
 ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 2 день 2 недели
 1-4 КЛАСС



Согласовано
 Директор ОУОШ № 16
 В.Н.Спицын
 12.01.2023 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 СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,70	3,40	1,80	40,70	10,00
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3,10	3,90	23,60	142,50	20,00
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90	7,50	11,00	15,90	202,90	40,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/	180	4,70	4,10	6,50	85,90	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:		520	18,60	22,70	67,70	565,40	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 КАПУСТЫ Б/К С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,10	5,60	53,90	10,00
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,60	4,10	10,10	92,80	20,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,50	14,80	39,00	381,90	55,62
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,40	15,90	81,00	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		700	23,70	23,90	100,60	750,30	101,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МЯСО, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7,10	9,20	13,10	209,50	37,72
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,40	14,40	93,20	10,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		350	11,10	11,80	37,40	348,70	49,72

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

Handwritten signature

В.В.Щырма



