

Утверждено

Директор ООО "Вита Лайн"

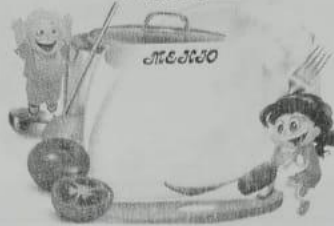
И.Н.Клюков

"13 декабря 2023 г."



13 декабря 2023 года

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 день 2 недели
1-4 КЛАСС



Согласовано

Директор МБОУ ООШ № 16

В.В. 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	8,30	87,60	10,00
2	МАКАРОНИК	150	6,10	7,50	27,00	195,00	50,00
3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	8,00
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,10	32,00	132,80	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:		540	16,80	17,60	92,60	593,70	83,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,50	4,40	8,00	78,60	10,00
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,10	4,40	9,30	92,60	20,00
3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,30	6,30	22,10	137,70	18,00
4	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	9,50	8,10	13,50	165,30	42,62
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	10,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДАРИНЫ	150	2,00	1,50	13,20	66,30	15,00
Итого за прием пищи:		945	27,10	25,70	131,50	832,80	122,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ/ ПОВИДЛО (150/10)	160	11,10	9,80	24,80	249,10	37,72
2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,20	0,00	26,50	136,10	10,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		360	12,40	10,00	61,20	431,20	49,72

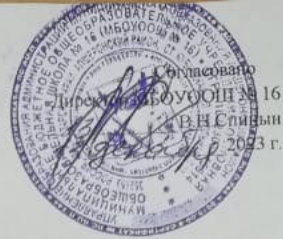
ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В. Штырина

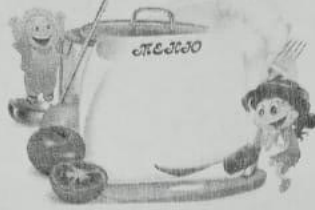
В.В. Штырина







13 декабря 2023 года
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 дня, 2 недели
8-11 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 КВАПШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,60	11,00
2	МАКАРОННИК	200	8,20	10,10	52,50	340,00	52,00
3	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	8,00
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,10	32,00	132,80	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:		590	18,90	20,20	118,00	738,70	86,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,4	0,1	22,9	185,3	11,00
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	5,5	11,6	115,7	25,00
3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	7,6	44,6	185,4	18,00
4	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,3	11,8	14,7	179,7	45,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,4	10,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДАРИНЫ	150	2,0	1,5	13,2	66,3	12,00
Итого за прием пищи:		1095	31,87	27,60	181,61	1068,77	130,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ/ ПОВИДЛО (180/20)	220	13,20	13,40	29,20	303,40	38,47
2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,20	0,00	26,50	136,10	10,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		430	15,40	13,70	68,40	500,70	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шарыина



