

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

ООО "Вита Лайн"
 СТ. №16

15 декабря 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 2 недели
 1-4 КЛАСС

Согласовано
 Директор МБОУ ООШ № 16
 В.Н. Спицын
 "15" декабря 2023 г.



ЗАВТРАК

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,10	3,10	3,70	47,30	10,00
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,50	4,90	28,60	200,10	20,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ (90/5)	95	11,70	10,90	15,80	192,00	43,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		525	21,40	19,10	78,20	570,20	85,00

ОБЕД

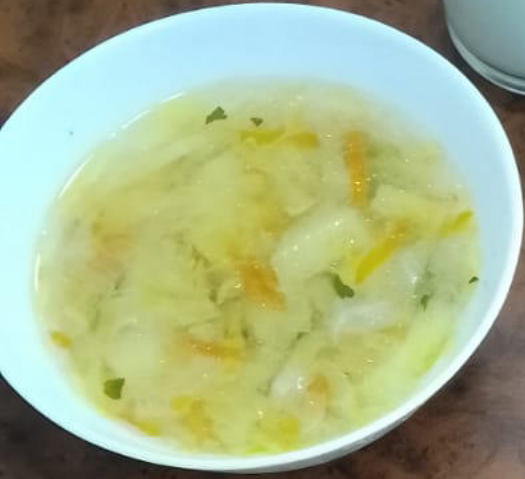
№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	4,90	52,60	10,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,30	4,00	7,30	76,20	20,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	150	10,70	15,80	41,20	296,30	49,03
4	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	5,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	10,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
Итого за прием пищи:		775	23,10	31,00	102,70	752,20	110,03

ПОЛДНИК

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,90	12,30	25,10	257,60	39,72
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	10,00
Итого за прием пищи:		330	8,00	12,40	50,20	360,70	49,72

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР _____ В.В.Шпырина





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

ООО "Вита Лайн"
 С/Т №16

15 декабря 2023 г.
 ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 2 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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,80	5,10	6,20	78,80	11,00
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	46,30	300,20	20,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ	130	13,00	12,10	17,60	213,30	46,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
Итого за прием пищи:		640	28,00	25,80	103,00	738,30	90,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,60	11,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,60	5,00	9,10	95,30	25,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200	14,20	21,10	54,90	395,00	50,00
4	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	5,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,40	5,50	8,80	116,60	10,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	120	0,50	0,50	11,80	56,40	12,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	4,00
Итого за прием пищи:		1005	31,10	40,60	137,20	994,90	122,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,50	13,40	23,10	258,30	39,47
2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	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	11,70	13,70	58,10	407,40	51,47

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шырина



