

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клюков
 "22" декабря 2023 г.

Согласовано
 Директор МБОУОООН № 16
 В.Н.Сидцын
 2023 г.

ООО "Вита Лайн"
 Ст. №16

22 декабря 2023 г.
 ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 1 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ОГУРЦЫ/ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 11,00 |
| 2 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | 20,00 |
| 3 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 13,6 | 16,8 | 22,9 | 168,5 | 50,00 |
| 4 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 103,1 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 4,00 |
| Итого за прием пищи: | | 600 | 21,26 | 23,05 | 94,24 | 544,07 | 95,00 |

ОБЕД

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

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 | 10,00 |
| 2 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 3 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ | 75 | 6,70 | 7,50 | 14,70 | 159,20 | 31,47 |
| Итого за прием пищи: | | 355 | 11,80 | 12,00 | 31,00 | 292,10 | 51,47 |

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Штырина





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

22 декабря 2023 г.



ООО "Вита Лайн"
 Столица, Я №1

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 1 недели
 1-4 КЛАСС



ЗАВТРАК

| № п/п | Прим 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 | 10,00 |
| 2 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,10 | 4,80 | 20,40 | 137,30 | 20,00 |
| 3 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 12,60 | 10,60 | 6,90 | 157,30 | 43,00 |
| 4 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,10 | 0,10 | 25,10 | 103,10 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | 3,00 |
| Итого за прием пищи: | | 520 | 18,60 | 15,80 | 68,50 | 476,60 | 86,00 |

ОБЕД

| № п/п | Прим 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 | 10,00 |
| 2 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50 | 200 | 7,70 | 12,70 | 6,10 | 232,90 | 30,00 |
| 3 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ | 150 | 6,80 | 6,80 | 33,20 | 216,90 | 36,00 |
| 4 | СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/ | 200 | 1,40 | 0,40 | 22,80 | 100,40 | 10,00 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | 3,00 |
| 6 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,90 | 46,00 | 2,00 |
| 7 | МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 % | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 25,00 |
| Итого за прием пищи: | | 860 | 25,80 | 28,40 | 102,40 | 818,30 | 116,00 |

ПОЛДНИК

| № п/п | Прим 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 | 10,00 |
| 2 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 3 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ | 75 | 6,70 | 7,50 | 14,70 | 159,20 | 29,72 |
| Итого за прием пищи: | | 355 | 11,80 | 12,00 | 31,00 | 292,10 | 49,72 |

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Штырня



