

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

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 В.Н.Спицын
 " " 2023 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 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	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,10	10,70	31,90	247,60	43,07
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	6,30	7,90	14,80	180,00	25,00
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	10,00
4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	4,00
Итого за прием пищи:		580	18,90	20,60	87,80	629,10	92,07

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	2,50	12,20	7,70	11,90	11,00
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,70	2,80	17,50	118,30	25,00
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,80	10,70	19,40	235,60	50,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,50	0,40	29,30	122,80	10,00
5	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	25,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	5,00
Итого за прием пищи:		1030	29,40	31,80	129,80	816,00	131,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	220	10,70	10,10	30,50	292,90	39,47
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	7,40	31,20	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
Итого за прием пищи:		420	12,40	10,20	47,90	371,50	51,47

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

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

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 В.Н.Спицын
 " " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 2 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	0,80	0,10	1,70	13,00	11,00
2	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,70	9,40	16,90	153,20	18,00
3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ (100/5)	105	10,50	17,50	9,60	279,50	42,37
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	19,60	83,40	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
	Итого за прием пищи:	665	21,80	27,60	85,60	708,70	89,37

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	6,10	8,50	94,50	11,00
2	СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ 200/5	250	1,90	4,10	18,30	131,50	25,00
3	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,60	10,90	36,50	216,00	50,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,40	5,50	8,80	116,60	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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНАДРИНЫ	150	1,40	0,30	12,20	64,50	15,00
	Итого за прием пищи:	1020	29,90	27,60	130,60	843,50	121,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,50	13,10	21,70	204,70	39,47
2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,60	0,10	24,90	119,50	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
	Итого за прием пищи:	400	9,60	13,30	56,60	371,60	51,47

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

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

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 В.Н.Спицын
 " " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 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	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,60	11,00
2	ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	53,00
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,60	0,10	28,90	119,50	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
	Итого за прием пищи:	550	22,50	21,90	93,20	670,4	81,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ТОМАТЫ/	100	1,10	0,00	2,40	14,00	11,00
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,50	4,90	14,99	76,30	25,00
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7,80	12,00	19,90	243,00	20,00
4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ (100/5)	105	12,60	13,70	13,50	221,80	42,62
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	10,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,50	0,50	11,80	56,40	12,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
	Итого за прием пищи:	995	27,20	31,80	115,29	842,60	124,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,10	12,30	24,80	236,80	39,47
2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	2,00
	Итого за прием пищи:	400	12,00	13,60	49,10	357,10	51,47

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

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 _____ Н.Н.Клоков
 " ____ " _____ 2023 г

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 _____ В.Н.Спицын
 " ____ " _____ 2023 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ	120	1,60	1,20	10,60	53,00	12,00
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 200/20	220	12,20	13,10	42,30	345,00	60,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5,80	5,00	8,00	106,00	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	3,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
	Итого за прием пищи:	580	23,90	19,80	88,70	636,30	88,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,40	1,50	4,00	39,20	11,00
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,80	5,90	16,10	134,10	25,00
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,10	19,90	18,50	269,10	50,00
4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	3,50	17,60	118,60	10,00
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,10	3,40	23,30	109,40	10,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	5,00
	Итого за прием пищи:	925	31,40	34,90	125,80	890,80	116,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,10	8,10	29,50	253,30	39,47
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	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	9,70	8,30	64,60	403,80	51,47

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

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

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 В.Н.Спицын
 " " 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.Шпырина

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

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 В.Н.Спицын
 " " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 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	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.Шпырина

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 _____ Н.Н.Клоков
 " ____ " _____ 2023 г

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 _____ В.Н.Спицын
 " ____ " _____ 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 2 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 СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	5,60	3,10	67,60	11,00
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	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 ОВОЩАМИ 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 _____ В.В.Шпырина

Утверждаю
Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клоков

" " 2023 г

Согласовано
Директор МБОУООШ № 16

В.Н.Спицын

" " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 3 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 КВАШЕНОЙ 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 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:		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.Шпырина

Утверждаю
Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клоков

" " 2023 г

Согласовано
Директор МБОУООШ № 16

В.Н.Спицын

" " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 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	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	10,00
2	АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	16,20	19,30	19,00	337,20	70,00
3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	3,50	17,60	118,60	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	4,00
	Итого за прием пищи:	550	22,70	23,50	83,40	665,00	94,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,20	4,20	12,30	86,50	11,00
2	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,80	5,10	16,10	110,50	25,00
3	КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,20	11,30	25,80	236,60	22,00
4	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,60	11,30	13,30	190,10	37,62
5	УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,10	22,40	99,40	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	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	25,00
	Итого за прием пищи:	1120	34,40	37,70	141,60	1030,10	139,62

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,60	6,90	20,70	165,20	18,47
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	3,90	0,10	72,00	20,00
3	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	1,30	2,90	16,30	85,00	3,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	10,00
	Итого за прием пищи:	350	13,50	13,70	57,30	407,00	51,47

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

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 _____ Н.Н.Клоков
 " ____ " _____ 2023 г

Согласовано
 Директор МБОУООШ № 16
 _____ В.Н.Спицын
 " ____ " _____ 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 ЗЕЛЕНОГО 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.Шпырина