

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  
 1-4 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	150	6,10	8,00	23,90	185,70	<b>30,00</b>
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,30	7,90	14,80	180,00	<b>25,00</b>
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	<b>10,00</b>
4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500</b>	<b>15,30</b>	<b>17,70</b>	<b>72,70</b>	<b>531,60</b>	<b>77,00</b>

**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	60	1,50	7,30	4,60	71,40	<b>10,00</b>
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,20	2,30	14,00	94,60	<b>25,00</b>
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,80	10,70	19,40	221,70	<b>47,07</b>
4	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,20	0,00	32,80	151,20	<b>10,00</b>
5	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	<b>25,00</b>
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	<b>4,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>940</b>	<b>26,30</b>	<b>26,00</b>	<b>117,50</b>	<b>822,20</b>	<b>125,07</b>

**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	170	8,40	8,00	24,00	230,40	<b>37,72</b>
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	7,40	31,20	<b>10,00</b>
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>370</b>	<b>9,70</b>	<b>8,20</b>	<b>41,30</b>	<b>307,60</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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 /	60	0,50	0,10	1,00	7,80	<b>10,00</b>
2	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,60	3,90	13,20	109,50	<b>18,00</b>
3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	9,50	13,20	12,70	281,20	<b>42,00</b>
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	<b>2,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,20</b>	<b>17,50</b>	<b>67,00</b>	<b>576,70</b>	<b>84,00</b>

**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	60	0,90	3,70	5,10	56,70	<b>10,00</b>
2	СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,50	6,20	19,90	157,60	<b>20,00</b>
3	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	150	13,90	8,10	27,30	240,30	<b>48,00</b>
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	<b>3,00</b>
7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНАДРИНЫ	100	1,30	1,00	8,80	44,20	<b>10,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>27,80</b>	<b>24,10</b>	<b>101,10</b>	<b>750,10</b>	<b>105,00</b>

**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	170	3,20	6,90	19,30	162,00	<b>37,72</b>
2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,60	0,10	24,90	119,50	<b>10,00</b>
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5,30</b>	<b>7,10</b>	<b>54,20</b>	<b>328,90</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	60	1,00	3,10	4,90	52,60	<b>10,00</b>
2	ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	<b>48,00</b>
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	28,90	119,50	<b>10,00</b>
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	<b>2,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,40</b>	<b>19,60</b>	<b>77,00</b>	<b>572,9</b>	<b>72,00</b>

**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/	60	0,70	0,00	1,40	8,40	<b>10,00</b>
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,20	3,90	8,90	61,00	<b>20,00</b>
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,80	10,00	16,60	202,90	<b>20,00</b>
4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ (90/5)	95	12,40	12,30	12,10	199,60	<b>42,62</b>
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	<b>10,00</b>
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>23,20</b>	<b>27,30</b>	<b>101,50</b>	<b>750,00</b>	<b>116,62</b>

**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	150	8,30	10,00	18,60	215,10	<b>37,72</b>
2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	14,30	72,90	<b>10,00</b>
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,20</b>	<b>11,30</b>	<b>42,90</b>	<b>335,40</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	<b>12,00</b>
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 150/10	160	10,80	14,50	29,70	258,80	<b>55,00</b>
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5,80	5,00	8,00	106,00	<b>10,00</b>
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	<b>3,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>21,60</b>	<b>21,10</b>	<b>73,30</b>	<b>534,90</b>	<b>82,00</b>

**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	60	0,80	1,30	4,20	27,50	<b>10,00</b>
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,00	4,70	12,90	107,30	<b>20,00</b>
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,90	21,80	16,10	313,80	<b>55,62</b>
4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,70	3,20	15,80	106,70	<b>10,00</b>
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,30	3,00	22,00	125,10	<b>6,00</b>
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24,90</b>	<b>34,50</b>	<b>101,00</b>	<b>821,10</b>	<b>107,62</b>

**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	150	6,10	8,10	24,40	198,20	<b>37,72</b>
2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	<b>10,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,30</b>	<b>8,40</b>	<b>59,40</b>	<b>347,30</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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/	60	0,50	0,10	1,00	7,80	<b>10,00</b>
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30	<b>20,00</b>
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,60	10,60	6,90	157,30	<b>43,00</b>
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	<b>3,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,60</b>	<b>15,80</b>	<b>68,50</b>	<b>476,60</b>	<b>86,00</b>

**ОБЕД**

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

**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	<b>10,00</b>
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	75	6,70	7,50	14,70	159,20	<b>29,72</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,80</b>	<b>12,00</b>	<b>31,00</b>	<b>292,10</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	<b>40,00</b>
2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	75	3,20	4,00	29,30	185,00	<b>25,00</b>
3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	<b>8,00</b>
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,70	15,90	100,10	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>19,20</b>	<b>16,20</b>	<b>77,80</b>	<b>554,00</b>	<b>85,00</b>

**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	60	1,50	7,30	4,60	71,40	<b>10,00</b>
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,00	4,20	13,20	118,60	<b>20,00</b>
3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ РИС ОТВАРНОЙ (100/50)	150	3,70	4,30	22,10	148,40	<b>18,00</b>
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,80	7,40	15,90	167,80	<b>42,62</b>
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	<b>10,00</b>
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	<b>3,00</b>
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	<b>3,00</b>
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,90</b>	<b>28,60</b>	<b>100,60</b>	<b>780,90</b>	<b>116,62</b>

**ПОЛДНИК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	5,70	17,00	105,00	<b>10,00</b>
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,40	5,10	6,90	105,00	<b>27,72</b>
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,70	3,20	15,80	106,70	<b>10,00</b>
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,10</b>	<b>14,20</b>	<b>49,60</b>	<b>362,70</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	60	0,70	3,40	1,80	40,70	<b>10,00</b>
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,10	3,90	23,60	142,50	<b>20,00</b>
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90	7,50	11,00	15,90	202,90	<b>40,00</b>
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/	180	4,70	4,10	6,50	85,90	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	<b>2,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,60</b>	<b>22,70</b>	<b>67,70</b>	<b>565,40</b>	<b>84,00</b>

**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	<b>10,00</b>
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,60	4,10	10,10	92,80	<b>20,00</b>
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,50	14,80	39,00	381,90	<b>55,62</b>
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,40	15,90	81,00	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,70</b>	<b>23,90</b>	<b>100,60</b>	<b>750,30</b>	<b>101,62</b>

**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	<b>37,72</b>
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,40	14,40	93,20	<b>10,00</b>
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,10</b>	<b>11,80</b>	<b>37,40</b>	<b>348,70</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	8,30	87,60	<b>10,00</b>
2	МАКАРОННИК	150	6,10	7,50	27,00	195,00	<b>50,00</b>
3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	<b>8,00</b>
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,10	32,00	132,80	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	<b>3,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,80</b>	<b>17,60</b>	<b>92,60</b>	<b>593,70</b>	<b>83,00</b>

**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	<b>10,00</b>
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,10	4,40	9,30	92,60	<b>20,00</b>
3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,30	6,30	22,10	137,70	<b>18,00</b>
4	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	9,50	8,10	13,50	165,30	<b>42,62</b>
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	<b>10,00</b>
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	<b>3,00</b>
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДАРИНЫ	150	2,00	1,50	13,20	66,30	<b>15,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>27,10</b>	<b>25,70</b>	<b>131,50</b>	<b>832,80</b>	<b>122,62</b>

**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/ ПОВИДЛЮ (150/10)	160	11,10	9,80	24,80	249,10	<b>37,72</b>
2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,20	0,00	26,50	136,10	<b>10,00</b>
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>12,40</b>	<b>10,00</b>	<b>61,20</b>	<b>431,20</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	<b>10,00</b>
2	АЗУ С МЯСОМ И ОВОЦАМИ	150	12,20	14,50	14,20	252,90	<b>58,00</b>
3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	3,50	17,60	118,60	<b>10,00</b>
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,70</b>	<b>18,70</b>	<b>78,60</b>	<b>580,70</b>	<b>82,00</b>

**ОБЕД**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60	0,70	2,50	7,40	51,90	<b>10,00</b>
2	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,20	4,10	12,90	88,40	<b>20,00</b>
3	КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150	6,00	9,40	21,50	197,20	<b>20,00</b>
4	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,50	10,20	12,00	190,10	<b>42,00</b>
5	УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,10	20,20	89,50	<b>10,00</b>
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	<b>4,00</b>
8	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	107,00	<b>25,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>30,30</b>	<b>32,00</b>	<b>120,70</b>	<b>900,40</b>	<b>135,00</b>

**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	29,70	205,20	<b>24,72</b>
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,10	54,00	<b>15,00</b>
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>10,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>11,10</b>	<b>11,30</b>	<b>50,00</b>	<b>344,00</b>	<b>49,72</b>

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  
 1-4 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	60	1,10	3,10	3,70	47,30	<b>10,00</b>
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,50	4,90	28,60	200,10	<b>20,00</b>
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ (90/5)	95	11,70	10,90	15,80	192,00	<b>43,00</b>
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>21,40</b>	<b>19,10</b>	<b>78,20</b>	<b>570,20</b>	<b>85,00</b>

**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	60	1,00	3,10	4,90	52,60	<b>10,00</b>
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,30	4,00	7,30	76,20	<b>20,00</b>
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	150	10,70	15,80	41,20	296,30	<b>49,03</b>
4	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	<b>5,00</b>
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	<b>10,00</b>
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,10</b>	<b>31,00</b>	<b>102,70</b>	<b>752,20</b>	<b>110,03</b>

**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	150	7,90	12,30	25,10	257,60	<b>39,72</b>
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	<b>10,00</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,00</b>	<b>12,40</b>	<b>50,20</b>	<b>360,70</b>	<b>49,72</b>

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР \_\_\_\_\_ **В.В.Шпырина**