

утверждаю  
 Директор ООО "Вита Лайн"  
 Н.Н.Клёнов  
 2025 г.  
 День: ПЕРВЫЙ  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Согласовано  
 Директор *С.И.З.О.*  
 "17.04" 2025 г.  
 М.П. "М.П. ПОПОВА" поселка Мостовского

## 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 /ЯБЛОКО | 110             | 0,44                | 0,44         | 10,78        | 51,70                         | 15,00             |
| 2     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ              | 45              | 2,64                | 7,11         | 21,63        | 182,18                        | 23,00             |
| 3     | ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ        | 200             | 7,95                | 6,95         | 5,76         | 126,90                        | 52,88             |
| 4     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК    | 200             | 5,40                | 5,00         | 21,60        | 158,00                        | 20,00             |
| 5     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30              | 2,29                | 0,19         | 15,05        | 71,05                         | 3,00              |
| 6     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20              | 1,32                | 0,18         | 8,48         | 40,79                         | 2,00              |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>605</b>      | <b>20,04</b>        | <b>19,87</b> | <b>83,30</b> | <b>630,62</b>                 | <b>115,88</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         | 100             | 1,14                | 5,34         | 4,62          | 71,40                         | 20,00             |
| 2     | СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20           | 270             | 7,45                | 8,11         | 40,42         | 192,11                        | 30,00             |
| 3     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 200/30 | 230             | 5,68                | 10,65        | 12,68         | 259,17                        | 51,00             |
| 4     | СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ                  | 200             | 0,97                | 0,19         | 19,59         | 83,42                         | 18,00             |
| 5     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60              | 4,58                | 0,37         | 30,11         | 142,09                        | 6,00              |
| 6     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40              | 2,65                | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 4,00              |
| 7     | МОЛОКО ПРОМ.ПР-ВА Т/ПАК ДЛЯ ДЕТ.ПИТ      | 200             | 5,63                | 4,85         | 9,31          | 104,76                        | 25,00             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>1100</b>     | <b>28,10</b>        | <b>29,86</b> | <b>133,69</b> | <b>934,53</b>                 | <b>154,00</b>     |

ТЕХНОЛОГ *Т.В.РУСИНОВА*