

Утверждаю
Директор ООО "Вита Лайн"
Н.Н.Клоков
2025 г

День: ЧЕТВЕРТЫЙ
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Согласовано
Директор *Свиридов*
2025 г

МАОУ СОШ №30
имени М.Л. Попович
поселка
Мостовского



ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	6,54	15,05		
1	МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	20,00
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,47	6,66	27,97	193,50	20,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	10,39	9,77	8,91	138,11	43,88
4	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	10,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	18,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
Итого за прием пищи:		690	19,54	19,25	85,31	577,08	115,88

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАКУСКА ИЗ ИКРЫ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	20,00
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,99	3,85	14,74	106,44	30,00
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	20,00
4	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	8,87	10,54	11,85	192,14	33,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	20,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	6,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	5,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКИ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	20,00
Итого за прием пищи:		1 145	36,01	36,53	151,01	1 141,80	154,00

ТЕХНОЛОГ *Т.В.РУСИНОВА*