

утверждаю  
 директор ООО "Вита Лайн"  
 Г.Н.Клюков  
 2025 г

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

Согласовано  
 директор  
 С.В.Богданов  
 2025 г

АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ИМЕНИ  
 МОСКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
 УЧРЕЖДЕНИЯ "ШКОЛА №38 ИМЕНИ  
 ИМЕНИ П.П.ПЛОТОВИЧ  
 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
 МОСКОВСКОГО РАЙОНА



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ЗАВТРАК

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------------|
|       |                                   |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |                   |
| 1     | БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ     | 45              | 2,36                | 7,06  | 11,17    | 133,25                        | 38,00             |
| 2     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                | 205             | 4,90                | 6,36  | 14,98    | 123,19                        | 44,88             |
| 3     | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200             | 3,75                | 3,01  | 13,76    | 98,43                         | 15,00             |
| 4     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40              | 3,05                | 0,25  | 20,07    | 94,83                         | 4,00              |
| 5     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40              | 2,65                | 0,35  | 16,96    | 81,58                         | 4,00              |
| 6     | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ НЕ КРЕМОВЫЕ | 20              | 1,50                | 1,96  | 9,88     | 43,40                         | 10,00             |
|       | Итого за прием пищи:              | 550             | 18,21               | 18,99 | 86,82    | 574,68                        | 115,88            |

## 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/ ОГУРЦЫ               | 100             | 0,80                | 0,10  | 1,70     | 13,00                         | 20,00             |
| 2     | ЩИ НОВГОРОДСКИЕ                                  | 250             | 1,81                | 4,65  | 7,99     | 86,49                         | 30,00             |
| 3     | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ                     | 180             | 3,99                | 5,27  | 17,75    | 176,07                        | 25,00             |
| 4     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/ | 150             | 15,27               | 18,43 | 25,56    | 302,83                        | 51,00             |
| 5     | УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 180             | 0,74                | 0,31  | 22,16    | 138,43                        | 18,00             |
| 7     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60              | 4,58                | 0,37  | 30,11    | 142,09                        | 6,00              |
| 8     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40              | 2,65                | 0,35  | 16,96    | 81,58                         | 4,00              |
|       | Итого за прием пищи:                             | 960             | 29,84               | 29,48 | 122,23   | 940,49                        | 154,00            |

ТЕХНОЛОГ \_\_\_\_\_ Т.В.РУСИНОВА