Утверждаю
Директор ООО "Вита Лайн"
Н.Н.Клоков
"___"_____2024 г

Согласовано
Директор _____
_____/_____/
"___"_____2024 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	**12,00**
2	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	200	10,6	12,8	44,8	342,7	**54,00**
3	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	**15,00**
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	**10,00**
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	**3,00**
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	**3,00**
	Итого за прием пищи:	**590**	**22,6**	**19,4**	**96,2**	**657,3**	**97,00**

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	1,6	5,1	8,2	87,6	**12,00**
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	**17,00**
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9	193,0	**21,00**
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	**63,00**
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	**17,00**
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	**5,00**
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	**4,00**
	Итого за прием пищи:	**990**	**32,8**	**35,4**	**119,4**	**974,2**	**139,00**

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0	96,5	**19,00**
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,4	4,6	6,7	87,6	**63,00**
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6	88,2	**12,00**
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	**3,00**
	Итого за прием пищи:	**505**	**10,5**	**13,2**	**38,0**	**333,5**	**97,00**

ТЕХНОЛОГ _____Т.В.РУСИНОВА