

ООО Виво Маркет



Утверждаю
Директор
МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	11,5	278К	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011
Итого за прием пищи:		25,4	35,9	80,6	749,9	21,1		
2-й завтрак								
Сосиска, запеченная в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,0	747	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	1,1	685	2004
Итого за прием пищи:		10,7	17,4	46,4	353,8	1,1		
Всего:		36,1	53,3	127,0	1 103,7	22,2		
Зав. производством								

Зав. производством

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ

С.И. 189

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

2 день

2 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	2,5	492	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	1,1	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Итого за прием пищи:		23,6	25,5	71,0	608,4	3,6		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	2,8	738	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,1	692	2004
Итого за прием пищи:		8,9	4,4	68,3	353,3	2,9		
Всего:		32,5	29,9	139,3	961,7	6,5		
Зав. производством								

Зав. производством

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,2	174	2011
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	337	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,1	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Итого за прием пищи:		16,2	16,7	72,3	504,9	0,3		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	2,2	406	2011
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	80,0	388	2011
Итого за прием пищи:		6,6	4,8	66,4	351,0	82,2		
Всего:		22,8	21,5	138,7	855,9	82,5		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



[Handwritten signature]

Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Котлеты, биточки, шницели рубленные №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	268	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,0	203	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Итого за прием пищи:		25,7	29,2	88,8	719,4	0,0		
2-й завтрак								
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,0	456	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	1,1	685	2004
Итого за прием пищи:		5,1	8,1	64,2	352,5	1,1		
Всего:		30,8	37,3	153,0	1 071,9	1,1		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,2	388	2004
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	14,8	224	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	1,1	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,0		
Итого за прием пищи:		20,9	21,7	71,3	566,1	16,1		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	2,8	738	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	348	2011
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	2,8		
Всего:		28,0	24,9	141,1	908,5	18,9		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю
Директор
МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

6 день

в день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	0,1	315	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,1	692	2004
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	96	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,0		
Итого за прием пищи:		17,9	15,2	111,4	652,6	0,2		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	2,2	406	2011
Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	12,0	636	2004
Итого за прием пищи:		6,4	4,6	79,2	389,9	14,2		
Всего:		24,3	19,8	190,6	1 042,5	14,4		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	0,2	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,1	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Итого за прием пищи:		11,9	10,7	66,0	408,8	0,3		
2-й завтрак								
Сосиска, запеченная в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,0	747	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	1,1	685	2004
Итого за прием пищи:		10,7	17,4	46,4	353,8	1,1		
Всего:		22,6	28,1	112,4	762,6	1,4		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	0,3	280/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,0	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	1,1	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,0		
Итого за прием пищи:		26,8	27,0	89,2	707,5	1,4		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	2,8	738	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	348	2011
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	2,8		
Всего:		33,9	30,2	159,0	1 049,9	4,2		

Зав. производством

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,0	203	2011
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,4	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Итого за прием пищи:		22,4	17,4	89,8	603,6	0,4		
2-й завтрак								
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,0	456	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,1	692	2004
Итого за прием пищи:		7,2	9,4	75,1	415,5	0,1		
Всего:		29,6	26,8	164,9	1 019,1	0,5		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,2	388	2004
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,0	304	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,1	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Итого за прием пищи:		22,5	16,9	93,9	616,0	0,3		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	2,2	406	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	1,1	685	2004
Итого за прием пищи:		6,1	4,5	61,2	313,4	3,3		
Всего:		28,6	21,4	155,1	929,4	3,6		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю
Директор
МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		С, мг						
Завтрак								
Чахохбили №491	100	12,1	13,2	6,7	194,5	5,8	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,0	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	1,1	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011
Итого за прием пищи:		24,0	19,8	93,8	653,5	16,5		
2-й завтрак								
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	2,8	738	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	348	2011
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	2,8		
Всего:		31,1	23,0	163,6	995,9	19,3		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

12 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	6,3	488	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,1	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,0		
Итого за прием пищи:		22,8	24,2	64,6	567,9	6,4		
2-й завтрак								
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,0	456	2011
Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	12,0	636	2004
Итого за прием пищи:		5,4	8,2	82,2	429,0	12,0		
Всего:		28,2	32,4	146,8	996,9	18,4		

Зав. производством _____