



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |              | <b>25,4</b>      | <b>35,9</b> | <b>80,6</b> | <b>749,9</b>                  | <b>21,1</b>    |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |              | <b>23,6</b>      | <b>25,5</b> | <b>71,0</b> | <b>608,4</b>                  | <b>3,6</b>     |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

ООО Виво Маркет



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.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      |             |                  |
| 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        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       |              | <b>16,2</b>      | <b>16,7</b> | <b>72,3</b> | <b>504,9</b>                  | <b>0,3</b> |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

ООО Виво Маркет



Утверждаю \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

4 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | С, мг      |             |                  |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые №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        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               |              | <b>25,7</b>      | <b>29,2</b> | <b>88,8</b> | <b>719,4</b>                  | <b>0,0</b> |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет

Утверждаю \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |              | <b>20,9</b>      | <b>21,7</b> | <b>71,3</b> | <b>566,1</b>                  | <b>16,1</b>    |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет

Утверждаю \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |             |                  |
| 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   |              | <b>17,9</b>      | <b>15,2</b> | <b>111,4</b> | <b>652,6</b>                  | <b>0,2</b>     |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | С, мг      |             |                  |
| 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        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               |              | <b>11,9</b>      | <b>10,7</b> | <b>66,0</b> | <b>408,8</b>                  | <b>0,3</b> |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет

Утверждаю \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          |              | <b>26,8</b>      | <b>27,0</b> | <b>89,2</b> | <b>707,5</b>                  | <b>1,4</b>     |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               |              | <b>22,4</b>      | <b>17,4</b> | <b>89,8</b> | <b>603,6</b>                  | <b>0,4</b>     |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |              | <b>22,5</b>      | <b>16,9</b> | <b>93,9</b> | <b>616,0</b>                  | <b>0,3</b>     |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

ООО Виво Маркет



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

11 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      |              | <b>24,0</b>      | <b>19,8</b> | <b>93,8</b> | <b>653,5</b>                  | <b>16,5</b>    |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
МОУ \_\_\_\_\_

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

12 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                |             |                  |
| Птица, тушеная 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            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           |              | <b>22,8</b>      | <b>24,2</b> | <b>64,6</b> | <b>567,9</b>                  | <b>6,4</b>     |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_