

ООО Виво Маркет

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

Утверждено
 Директор *М.К. Борова*
 МОУ *№ 75*



1 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								
Говядина с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	8,7	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:		20,2	27,1	73,6	623,0	18,3		
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:		30,9	44,5	120,0	976,8	19,4		

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет

Утверждаю
 Директор
 МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся двухразовым питанием с ограниченным количеством жира и сахара детьми дошкольного, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	2,0	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:		18,5	19,2	61,9	494,3	3,1			
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:		27,4	23,6	130,2	847,6	6,0			

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет

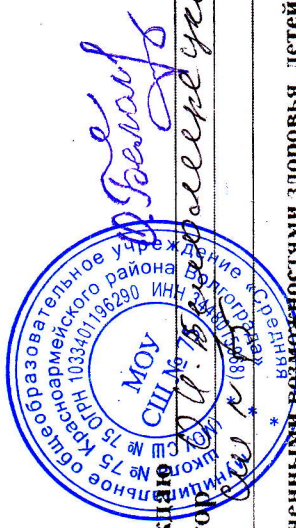
Утверждаю
 Директор
 МОУ

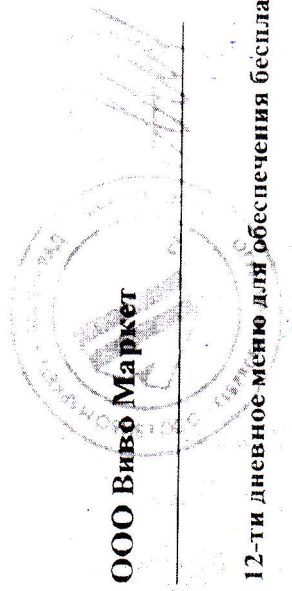
12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

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	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,2	0,2	174	2011
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	337	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,1	0,1	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:		14,8	14,1	62,2	436,8		0,3		
2-й завтрак									
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	2,2	2,2	406	2011
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	80,0	80,0	388	2011
Итого за прием пищи:		6,6	4,8	66,4	351,0		82,2		
Всего:		21,4	18,9	128,6	787,8		82,5		

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 7-11 лет МОУ Волгограда

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	80	12,9	17,6	11,7	255,9	0,0	268	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	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:		21,5	23,5	79,3	613,5	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:		26,6	31,6	143,5	966,0	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 7-11 лет МОУ Волгограда

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	388	2004	
Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	12,3	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:		17,4	18,0	65,6	494,6	13,5			
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:		24,5	21,2	135,4	837,0	16,3			

Зав. производством _____

ООО Виво Маркет

Утверждено
 Директор
 МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

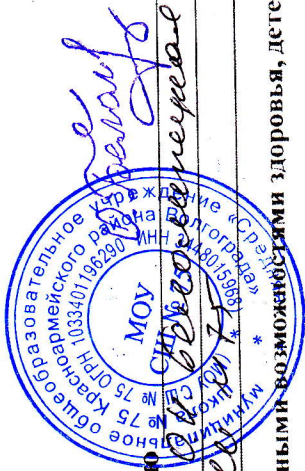
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	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:		10,6	9,0	57,3	354,0	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:		21,3	26,4	103,7	707,8	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 7-11 лет МОУ Волгограда

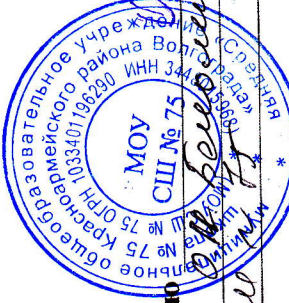
8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	0,2	280/330	2011	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	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:		22,5	22,1	80,7	611,4	1,3			
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:		29,6	25,3	150,5	953,8	4,1			

Зав. производством

ООО Виво Маркет

Утверждаю
 Директор
 МОУ СШ № 75



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающимися возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

9 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									
Тфтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,0	0,0	203	2011
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,4	0,4	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:		18,6	14,2	80,3	524,1	0,4	0,4		
2-й завтрак									
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,0	0,0	456	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,1	0,1	692	2004
Итого за прием пищи:		7,2	9,4	75,1	415,5	0,1	0,1		
Всего:		25,8	23,6	155,4	939,6	0,5	0,5		

Зав. производством

ООО Виво Маркет

Утверждено
 Директор
 МОУ

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 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		С, мг			
Завтрак									
Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	388	2004	
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	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:	19,0	13,9	83,0	532,4	0,2				
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:	25,1	18,4	144,2	845,8	3,5				

Зав. производством



ООО Виво Маркет

Утверждено
 Директор
 МОУ СШ № 75

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Чахохбили №491	80	9,6	10,6	155,5	4,6	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	178,2	0,0	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	61,9	1,1	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	0,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	68,4	9,6	338	2011
Итого за прием пищи:		20,2	16,3	578,8	15,3		
2-й завтрак							
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	229,8	2,8	738	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	112,6	0,0	348	2011
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	342,4	2,8		
Всего:		27,3	19,5	921,2	18,1		

Зав. производством