

Разработано
ИП Абрамова В.А.

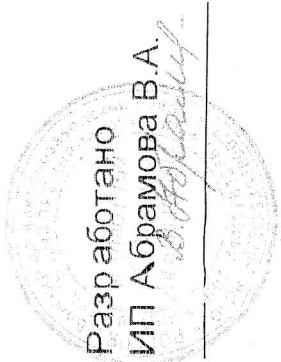


Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 1							
	Обед						С	
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,00	16,80	96,00	0,00	№140
3	Фрикадельки в соусе	55/45	15,00	14,20	14,10	248,00	0,27	№469
4	Рис отварной	150	3,80	6,20	38,60	228,00	6,70	№511
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	2,20	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		24,80	23,20	104,30	734,00	9,21	

Зав. производством 



Разработано
ИП Абрамова В.А.

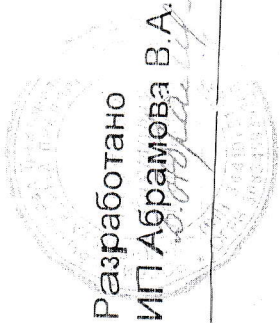


Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгодрада за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 2							
	Обед							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	14,11	№124
3	Жаркое по-домашнему	50/100	8,90	4,90	10,80	125,00	5,79	№436
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	2,20	№686
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		14,20	9,10	53,60	357,40	22,14	

Зав. производством _____



Разработано
ИП Абрамова В.А.



Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)			Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Вариант 3									
	Обед									
1	Овощи отварные, соленные, свежие									
2	Суп картофельный с фрикадельками	30	0,70	3,30	0,10	15,00	0,04			
3	Птица, тушенная в сметанном соусе	200/13	1,70	12,61	2,00	77,00	9,44			№137
4	Бобовые отварные	100	15,30	12,00	1,50	171,00	0,00			№493
5	Компот из сухофруктов	150	14,70	34,95	0,00	215,00	2,80			№514
6	Хлеб пшеничный	200	0,60	31,40	0,00	124,00	2,70			№639
	Итого	40	2,70	16,30	0,70	87,00	0,00			
			35,70	16,30	98,76	689,00	14,98			

Зав. производством *Баб*

Разработано
ИП Абрамова В.А.

Утверждаю
Директор
МОУ



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
Вариант 4								
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Рассольник Ленинградский	200	2,40	3,60	16,10	108,00	4,70	№132
3	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00	28,86	№437
4	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	150	3,20	8,30	21,80	189,00	6,70	№518/520
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	2,20	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
Итого:			23,10	19,20	76,50	589,00	42,50	

Зав. производством _____

Разработано
ИП Абрамова В.А.

Утверждаю
Директор
МОУ «Школа №10
«Дарованье»

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 5							
	Обед							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,25	10,48	84,80	8,20	№110
3	Колбасные изделия отварные (сосиски, сарделька, колбаса вареная)	80	8,80	19,20	1,30	219,00	0,00	№413
4	Макаронны отварные	150	5,30	6,20	35,30	221,00	2,70	№516
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	2,20	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		19,40	29,45	81,88	686,80	13,14	

Зав. производством _____

Разработано
ИП Абрамова В.А.

В. Абрамова

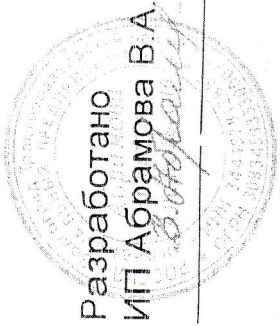


Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 6							
	Обед							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,50	17,80	133,60	7,60	№139
3	Котлеты, биточки, шницели	60	9,50	8,50	9,60	156,60	1,68	№451
4	Рис отварной с овощами	150	3,40	3,60	33,60	180,00	0,55	№166
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	2,20	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого:		21,50	17,40	95,60	630,20	12,07	

Зав. производством *Тру*



Разработано
ИП Абрамова В.А.

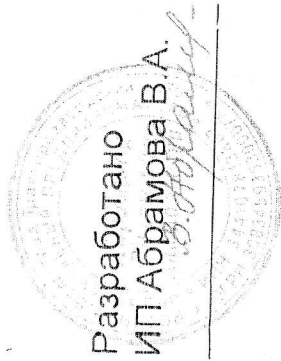


Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 7							
	Обед						С	
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,25	10,48	84,80	8,20	№110
3	Рыба жареная	80	15,70	5,40	3,40	128,00	1,13	№377
4	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	150	3,20	8,30	21,80	189,00	6,70	№518/520
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	2,20	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		24,20	17,75	70,48	563,80	18,27	

Зав. производством _____



Разработано
ИП Абрамова В.А.



Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волнограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 8							
	Обед						С	
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Рассольник Ленинградский	200	2,40	3,60	16,10	108,00	4,70	№132
3	Котлета рубленая из птицы	60/5	11,80	10,90	5,80	125,50	0,53	№499
4	Макароны отварные	150	5,30	6,20	35,30	221,00	2,70	№516
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	2,20	№686
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		23,20	21,50	92,00	616,50	10,17	

Зав. производством

Разработано
ИП Абрамова В.А.

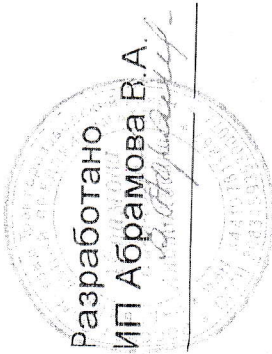


Утверждаю
Директор
МОУ

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) **2017г**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 9							
	Обед						С	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	14,11	№124
3	Колбасные изделия отварные (сосиска, сарделька, колбаса вареная)	80	8,80	19,20	1,30	219,00	0,00	№413
4	Бобовые отварные	150	14,70	1,50	34,95	215,00	2,80	№514
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	2,70	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		29,10	24,90	95,25	730,40	19,65	

Зав. производством 



Разработано
ИП Абрамова В.А.

Утверждаю
Директор
МОУ



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды) 2017г

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
	Вариант 10					С		
	Обед							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	0,04	
2	Суп картофельный с фрикадельками	200/13	1,70	2,00	12,61	77,00	9,44	№137
3	Плов из пшеницы	230	17,50	15,00	41,60	380,00	0,00	№492
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	2,20	№685
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,00	
	Итого		22,90	17,80	89,01	619,00	11,68	

Зав. производством *Лав*