

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд               | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-------|---------------------------------|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |                                 |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
|       | Вариант 1                       |               |                        |       |        |                        |          |                            |
|       | Обед                            |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Борщ с капустой и картофелем    | 200           | 2,00                   | 5,20  | 13,10  | 106,00                 | 8,20     | №110                       |
| 3     | Фрикадельки в соусе             | 80/30         | 8,63                   | 11,55 | 10,56  | 183,00                 | 0,14     | №469                       |
| 4     | Рис отварной                    | 150           | 3,20                   | 6,80  | 22,00  | 163,00                 | 6,70     | №511                       |
| 5     | Компот из свежих яблок          | 200           | 0,2                    | 0,16  | 35,8   | 142                    | 0,9      | №631                       |
| 6     | Хлеб пшеничный                  | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого                           |               | 21,85                  | 22,64 | 119,06 | 766,40                 | 16,02    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*В.С.С.*

ООО Вива Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд  | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-------|--|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |  |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
|       | Вариант 2  |               |                        |       |        |                        |          |                            |
|       | Обед   |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие                            | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Суп-лапша домашняя   | 200           | 2,05                   | 4,43  | 9,3    | 92,6                   | 0,4      | №148                       |
| 3     | Гуляш из говядины  | 80/80         | 32,32                  | 22,53 | 5,23   | 262,4                  | 1,92     | №437                       |
| 4     | Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом | 150           | 3,20                   | 6,80  | 22,00  | 163,00                 | 6,70     | №520/518                   |
| 5     | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах   | 200           | 0,00                   | 0,00  | 30,60  | 118,00                 | 2,80     | №648                       |
| 6     | Хлеб пшеничный   | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого  |               | 40,54                  | 34,56 | 104,73 | 808,40                 | 11,90    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*В.С.С.*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
 Директор  
 МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгоград за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд               | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-------|---------------------------------|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |                                 |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
|       | Вариант 3                       |               |                        |       |        |                        |          |                            |
|       | Обед                            |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Рассольник Ленинградский        | 200           | 3,00                   | 4,50  | 20,10  | 135,00                 | 4,70     | №132                       |
| 3     | Плов из птицы                   | 200           | 18,0                   | 9,0   | 36,5   | 298,7                  | 6,530    | №492                       |
| 4     | Компот из изюма                 | 200           | 0,40                   | 0,00  | 27,40  | 106,00                 | 2,80     | №638                       |
| 5     | Хлеб пшеничный                  | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого                           |               | 29,23                  | 16,29 | 121,55 | 712,10                 | 14,11    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Басф*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд                                       | 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                         |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 2     | Суп из овощей   | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 3     | Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным | 200           | 2,50                   | 3,00  | 18,30  | 113,00                 | 6,83     | №135                       |
| 4     | Каша гречневая рассыпчатая                              | 80            | 15,68                  | 17,36 | 8,64   | 256,40                 | 0,41     | №501                       |
| 5     | Компот из свежих яблок                                  | 150           | 8,40                   | 10,80 | 41,25  | 303,00                 | 0,00     | №508                       |
| 6     | Хлеб пшеничный  | 200           | 0,2                    | 0,16  | 35,8   | 142                    | 0,9      | №631                       |
|       | Итого:  | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       |   |               | 31,70                  | 27,37 | 141,59 | 986,80                 | 8,22     |                            |

Зав. производством

*Вад*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п     | Наименование блюд                   | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-----------|-------------------------------------|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|           |                                     |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
| Вариант 5 |                                     |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| Обед      |                                     |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1         | Овощи отварные, соленые, свежие     | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2         | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200           | 6,20                   | 5,60  | 22,30  | 167,00                 | 7,60     | №139                       |
| 3         | Птица, тушенная в сметанном соусе   | 80/80         | 18,9                   | 16,2  | 4,7    | 240,0                  | 2,30     | №493                       |
| 4         | Макароны отварные                   | 150           | 5,46                   | 5,79  | 35,46  | 195,71                 | 0,00     | №516                       |
| 5         | Компот из смеси сухофруктов         | 200           | 0,60                   | 0,00  | 31,40  | 124,00                 | 2,70     | №639                       |
| 6         | Хлеб пшеничный                      | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|           | Итого                               |               | 28,30                  | 28,65 | 131,45 | 899,11                 | 12,68    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Фад*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд  | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-------|--|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |  |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
|       | Вариант 6  |               |                        |       |        |                        |          |                            |
|       | Обед   |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие                          | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Борщ с капустой и картофелем                             | 200           | 2,00                   | 5,20  | 13,10  | 106,00                 | 8,20     | №110                       |
| 3     | Рыба, тушенная в томате с овощами                        | 80/80         | 15,60                  | 7,92  | 6,08   | 168,00                 | 5,97     | №374                       |
| 4     | Рис отварной   | 150           | 3,20                   | 6,80  | 22,00  | 163,00                 | 6,70     | №511                       |
| 5     | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200           | 0,00                   | 0,00  | 30,60  | 118,00                 | 2,80     | №648                       |
| 6     | Хлеб пшеничный   | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого:   |               | 24,33                  | 18,85 | 109,38 | 727,40                 | 23,75    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Зав. производством*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд                 | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |       | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-------|-----------------------------------|---------------|------------------------|-------|-------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |                                   |               | Б                      | Ж     | У     |                        |          |                            |
|       | Вариант 7                         |               |                        |       |       |                        |          |                            |
|       | Обед                              |               |                        |       |       |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие   | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60  | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Щи из свежей капусты с картофелем | 200           | 2,20                   | 6,30  | 10,30 | 109,00                 | 14,11    | №124                       |
| 3     | Жаркое по-домашнему               | 150           | 13,90                  | 15,50 | 14,20 | 252,86                 | 5,80     | №436                       |
| 4     | Компот из изюма                   | 200           | 0,40                   | 0,00  | 27,40 | 106,00                 | 2,80     | №638                       |
| 5     | Хлеб пшеничный                    | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00 | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого                             |               | 24,32                  | 19,15 | 89,50 | 640,26                 | 22,79    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Бай*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд  | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энерг. ценность (ккал) | Витамины     | Номер по сборнику рецептур |
|-------|--|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|----------------------------|
|       |  |               | Б                      | Ж            | У             |                        |              |                            |
|       | <b>Вариант 8</b>   |               |                        |              |               |                        |              |                            |
|       | <b>Обед</b>  |               |                        |              |               |                        |              |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие                            | 60            | 1,40                   | 0,20         | 6,60          | 30,00                  | 0,08         |                            |
| 2     | Суп-лапша домашняя   | 200           | 2,05                   | 4,43         | 9,3           | 92,6                   | 0,4          | №148                       |
| 3     | Тефтели (2 вариант)  | 80/30         | 7,46                   | 8,29         | 9,44          | 142                    | 0,41         | №462                       |
| 4     | Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом | 150           | 3,20                   | 6,80         | 22,00         | 163,00                 | 6,70         | №520/518                   |
| 5     | Компот из смеси сухофруктов                                | 200           | 0,60                   | 0,00         | 31,40         | 124,00                 | 2,70         | №639                       |
| 6     | Хлеб пшеничный   | 60            | 6,42                   | 0,60         | 31,00         | 142,40                 | 0,00         |                            |
|       | <b>Итого</b>   |               | <b>36,60</b>           | <b>23,32</b> | <b>109,74</b> | <b>694,00</b>          | <b>10,29</b> |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Федя*



ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд  | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептов |
|-------|--|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |  |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
|       | Вариант 9  |               |                        |       |        |                        |          |                            |
|       | Обед   |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие                          | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Суп картофельный с бобовыми (горох)                      | 200           | 6,20                   | 5,60  | 22,30  | 167,00                 | 7,60     | №139                       |
| 3     | Котлета рубленая из птицы                                | 80/5          | 13,93                  | 11,24 | 21,89  | 209,00                 | 0,70     | №499                       |
| 4     | Рагу овощное   | 150           | 5,40                   | 9,60  | 16,00  | 156,00                 | 0,30     | №541                       |
| 5     | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200           | 0,00                   | 0,00  | 30,60  | 118,00                 | 2,80     | №648                       |
| 6     | Хлеб пшеничный   | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого  |               | 26,60                  | 33,60 | 128,39 | 822,40                 | 11,48    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд               | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | Номер по сборнику рецептур |
|-------|---------------------------------|---------------|------------------------|-------|--------|------------------------|----------|----------------------------|
|       |                                 |               | Б                      | Ж     | У      |                        |          |                            |
|       | Вариант 10                      |               |                        |       |        |                        |          |                            |
|       | Обед                            |               |                        |       |        |                        |          |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие | 60            | 1,40                   | 0,20  | 6,60   | 30,00                  | 0,08     |                            |
| 2     | Борщ с капустой и картофелем    | 200           | 2,00                   | 5,20  | 13,10  | 106,00                 | 8,20     | №110                       |
| 3     | Рагу из птицы                   | 200           | 16,40                  | 15,30 | 17,40  | 258,00                 | 12,93    | №289/2015                  |
| 4     | Компот из свежих яблок          | 200           | 0,2                    | 0,16  | 35,8   | 142                    | 0,9      | №631                       |
| 5     | Хлеб пшеничный                  | 60            | 6,42                   | 0,60  | 31,00  | 142,40                 | 0,00     |                            |
|       | Итого                           |               | 26,42                  | 18,93 | 103,90 | 678,40                 | 22,11    |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Григорьев*

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
 Директор  
 МОУ



**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)**

| № п/п | Наименование блюд                 | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энерг. ценность (ккал) | Витамины     | Номер по сборнику рецептур |
|-------|-----------------------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|----------------------------|
|       |                                   |               | Б                      | Ж            | У             |                        |              |                            |
|       | <b>Вариант 11</b>                 |               |                        |              |               |                        |              |                            |
|       | <b>Обед</b>                       |               |                        |              |               |                        |              |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие   | 60            | 1,40                   | 0,20         | 6,60          | 30,00                  | 0,08         |                            |
| 2     | Щи из свежей капусты с картофелем | 200           | 2,20                   | 6,30         | 10,30         | 109,00                 | 14,11        | №124                       |
| 3     | Чахохбили                         | 125           | 9,75                   | 9,5          | 8             | 158,75                 | 1,04         | №491                       |
| 4     | Рис отварной                      | 150           | 3,20                   | 6,80         | 22,00         | 163,00                 | 6,70         | №511                       |
| 5     | Компот из смеси сухофруктов       | 200           | 0,60                   | 0,00         | 31,40         | 124,00                 | 2,70         | №639                       |
| 6     | Хлеб пшеничный                    | 60            | 6,42                   | 0,60         | 31,00         | 142,40                 | 0,00         |                            |
|       | <b>Итого</b>                      |               | <b>23,57</b>           | <b>21,18</b> | <b>109,30</b> | <b>727,15</b>          | <b>24,63</b> |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Вас*



ООО Виво Маркет

Утверждаю  
 Директор  
 МОУ



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

| № п/п | Наименование блюд  | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энерг. ценность (ккал) | Витамины    | Номер по сборнику рецептур |
|-------|--|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|----------------------------|
|       |  |               | Б                      | Ж            | У             |                        |             |                            |
|       | <b>Вариант 12</b>  |               |                        |              |               |                        |             |                            |
|       | <b>Обед</b>  |               |                        |              |               |                        |             |                            |
| 1     | Овощи отварные, соленые, свежие                          | 60            | 1,40                   | 0,20         | 6,60          | 30,00                  | 0,08        |                            |
| 2     | Суп-лапша домашняя                                       | 200           | 2,05                   | 4,43         | 9,3           | 92,6                   | 0,4         | №148                       |
| 3     | Биточки мясные паровые                                   | 80            | 7,21                   | 7,90         | 6,87          | 117,00                 | 0,21        | №466                       |
| 4     | Макароны отварные  | 150           | 5,46                   | 5,79         | 35,46         | 195,71                 | 0,00        | №516                       |
| 5     | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200           | 0,00                   | 0,00         | 30,60         | 118,00                 | 2,80        | №648                       |
| 6     | Хлеб пшеничный   | 60            | 6,42                   | 0,60         | 31,00         | 142,40                 | 0,00        |                            |
|       | <b>Итого</b>   |               | <b>20,57</b>           | <b>19,15</b> | <b>119,83</b> | <b>695,71</b>          | <b>3,49</b> |                            |

Зав. производством \_\_\_\_\_