

ООО Виво Маркет



Утверждаю  
Директор  
МОУ

*[Signature]*  
МОУ № 72

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

5 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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,4</b>	<b>18,0</b>	<b>65,6</b>	<b>494,6</b>	<b>13,5</b>		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,4</b>	<b>18,0</b>	<b>65,6</b>	<b>494,6</b>	<b>13,5</b>		
<b>2-й завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,1</b>	<b>3,2</b>	<b>69,8</b>	<b>342,4</b>	<b>2,8</b>		
<b>Всего:</b>		<b>24,5</b>	<b>21,2</b>	<b>135,4</b>	<b>837,0</b>	<b>16,3</b>		

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		№ рецептур	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			
<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>			
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,1</b>	<b>3,2</b>	<b>69,8</b>	<b>342,4</b>	<b>2,8</b>			
<b>Всего:</b>		<b>28,0</b>	<b>24,9</b>	<b>141,1</b>	<b>908,5</b>	<b>18,9</b>			

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО Виво Маркет



Утверждаю

Директор

МОУ



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Обед									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	2,5			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	10,0	88	2011	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	2,0	492	2004	
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	648	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0			
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,1</b>	<b>23,9</b>	<b>105,0</b>	<b>727,8</b>	<b>14,5</b>			

Зав. производством \_\_\_\_\_





ООО Виво Маркет

Утверждаю

Директор

МОУ

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг		
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	4,2		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	12,4	88	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	2,5	492	2004
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,1</b>	<b>31,6</b>	<b>125,3</b>	<b>904,6</b>	<b>29,0</b>		

Зав. производством