

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

I день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |              |              |                               |                          |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА                | 100          |                  |              |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360         | 200          |                  |              |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>7,94</b>      | <b>10,09</b> | <b>84,62</b> | <b>458,41</b>                 |                          |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ    | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b>   | <b>9,41</b>      | <b>6,80</b> | <b>73,20</b> | <b>391,10</b>                 |                          |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ             | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>300</b>   | <b>6,66</b>      | <b>6,60</b> | <b>89,48</b> | <b>445,36</b>                 |                          |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |              |              |                               |                          |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ              | 100          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360         | 200          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>7,94</b>      | <b>10,09</b> | <b>84,60</b> | <b>458,41</b>                 |                          |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ    | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b>   | <b>9,41</b>      | <b>6,80</b> | <b>73,20</b> | <b>391,10</b>                 |                          |

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ              | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) №342 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>6,66</b>      | <b>6,60</b> | <b>89,48</b> | <b>445,36</b>                 |                          |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |              |              |                               |                          |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА                | 100          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360         | 200          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>7,94</b>      | <b>10,09</b> | <b>84,62</b> | <b>458,41</b>                 |                          |



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ   | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>7,61</b>      | <b>5,60</b> | <b>74,70</b> | <b>380,20</b>                 |                          |



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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |              |              |                               |                          |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ               | 100          |                  |              |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200          |                  |              |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b>   | <b>10,14</b>     | <b>11,39</b> | <b>82,30</b> | <b>471,61</b>                 |                          |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ       | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360         | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>6,56</b>      | <b>6,40</b> | <b>90,18</b> | <b>442,96</b>                 |                          |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 | № рецеп-туры             |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ   | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>7,61</b>      | <b>5,60</b> | <b>74,70</b> | <b>380,20</b>                 |                          |

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

12 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |              |              |                               |                          |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ               | 100          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ГТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200          |                  |              |              |                               | Сборник рецептов или ГТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b>   | <b>10,14</b>     | <b>11,39</b> | <b>82,30</b> | <b>471,61</b>                 |                          |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                                    |              |              |               |                 |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Итого</b>                       | <b>б</b>     | <b>ж</b>     | <b>уг</b>     | <b>ккал</b>     |
| <b>Итого за период</b>             | <b>98,02</b> | <b>97,45</b> | <b>983,38</b> | <b>5 194,73</b> |
| <b>Среднее значение за период</b>  | <b>8,17</b>  | <b>8,12</b>  | <b>81,95</b>  | <b>432,89</b>   |
| <b>Соотношение пищевых веществ</b> | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                 |