

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдни) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

1 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	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.56</b>	<b>14.45</b>	<b>109.07</b>	<b>606.10</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.76</b>	<b>9.37</b>	<b>95.63</b>	<b>517.30</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.99</b>	<b>8.69</b>	<b>113.45</b>	<b>569.60</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.93</b>	<b>14.79</b>	<b>111.42</b>	<b>620.06</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.76</b>	<b>9.37</b>	<b>95.63</b>	<b>517.30</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдни) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.99</b>	<b>8.69</b>	<b>113.45</b>	<b>569.60</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.56</b>	<b>14.45</b>	<b>109.07</b>	<b>606.10</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдни) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.96</b>	<b>8.17</b>	<b>97.13</b>	<b>506.40</b>	



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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>						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.13</b>	<b>16.09</b>	<b>109.12</b>	<b>633.26</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдни) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.89</b>	<b>8.49</b>	<b>114.15</b>	<b>567.20</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.96</b>	<b>8.17</b>	<b>97.13</b>	<b>506.40</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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>						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.13</b>	<b>16.09</b>	<b>109.12</b>	<b>633.26</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>132.62</b>	<b>136.82</b>	<b>1,274.37</b>	<b>6,852.58</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>11.05</b>	<b>11.40</b>	<b>106.20</b>	<b>571.05</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МОУ

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Профессионалы социального  
питания и оздоровления населени

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения  
бесплатным горячим питанием (обед)  
обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
МОУ г. Волгограда**

