



Семло Ю.В.учо
 Директор МОУ Ш №125
 Волгоградская обл. МОУ Ш №125
 Волгоградская обл. Волгоградская обл.

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Полдник					
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100				Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Полдник					
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100				Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Полдник					
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Полдник					
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100				Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,60	458,41

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 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10	

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36	

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41	

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Полдник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Полдник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	300	6,56	6,40	90,18	442,96	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Полдник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
11 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Полдник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
12 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Полдник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						
Итого за период	б	ж	уг			
Среднее значение за период	98,02	97,45	983,38		ккал	
Соотношение пищевых веществ	8,17	8,12	81,95			5 194,73
	1	1	4			432,89