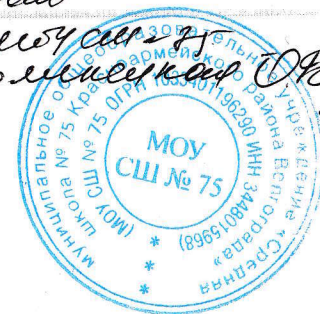




**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдни) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

*Университет*  
*директор МОУ СШ № 75*  
*Ю.Н. Беломыслова*



**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	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>	

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	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>	

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ (яблок)	200					Сборник рецептов 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>	

**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов 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 (полдни) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	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>	

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					Сборник рецептов 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>	

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	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>	

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	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>	

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	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>	

**11 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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>	

**12 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	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
Итого за период	132,62	136,82	1 274,37	6 852,58
Среднее значение за период	11,05	11,40	106,20	571,05
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	