

12-ти дневное меню для обеспечения питанием (полдни)
Обучающегося возрастной группы 7-11 лет МОУ №81 Волгограда
(Цхай Леонида)

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

« _____ » _____ 202_г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № _____

« _____ » _____ 202_г.



Меню(полдниги) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ №81

1 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Второй завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0.4	0.4	9.8	41	б/л
Итого за прием пищи:	180	0.4	0.4	9.8	41	

2 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	220	3.3	1.1	46.2	211.2	б/л
Итого за прием пищи:	220	3.3	1.1	46.2	211.2	

3 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
СОК ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК	250	1.3	0.3	25.2	115	б/л
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	25.2	115	

4 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Второй завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0.4	0.4	9.8	41	б/л
Итого за прием пищи:	180	0.4	0.4	9.8	41	

5 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	220	3.3	1.1	46.2	211.2	б/л
Итого за прием пищи:	220	3.3	1.1	46.2	211.2	

6 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
СОК ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК	250	1.3	0.3	25.2	115	б/л
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	25.2	115	

7 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Второй завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0.4	0.4	9.8	41	б/л
Итого за прием пищи:	180	0.4	0.4	9.8	41	

8 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	220	3.3	1.1	46.2	211.2	б/л
Итого за прием пищи:	220	3.3	1.1	46.2	211.2	

9 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
СОК ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК	250	1.3	0.3	25.2	115	б/л
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	25.2	115	

10 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Второй завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0.4	0.4	9.8	41	б/л
Итого за прием пищи:	180	0.4	0.4	9.8	41	

11 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		

АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	220	3.3	1.1	46.2	211.2	б/л
Итого за прием пищи:	220	3.3	1.1	46.2	211.2	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СОК ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК	250	1.3	0.3	25.2	115	б/л
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	25.2	115	

Итого по примерному меню:

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	20	7.2	324.8	1508.8
Среднее значение за период	1.6	0.6	27.06	125.4
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

РАЗРАБОТЧИК: ТЕРАПЕВТ-ДИЕТОЛОГ _____ Васильева С.В.

СОГЛАСОВАНО: Представитель ребенка _____ Цхай Т.С.