

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

« 9 » января 2025г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 44

И.В. Камшарова

« 9 » января 2025г.

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

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,56 | 14,45 | 109,07 | 606,10 | |

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

2 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 | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 12,76 | 9,37 | 95,63 | 517,30 | |

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

3 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 | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,99 | 8,69 | 113,45 | 569,60 | |

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

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,93 | 14,79 | 111,42 | 620,06 | |

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 | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 12,76 | 9,37 | 95,63 | 517,30 | |

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

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 | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,99 | 8,69 | 113,45 | 569,60 | |

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 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,56 | 14,45 | 109,07 | 606,10 | |

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

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 | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,96 | 8,17 | 97,13 | 506,40 | |

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 | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13,13 | 16,09 | 109,12 | 633,26 | |

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

10 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 | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,89 | 8,49 | 114,15 | 567,20 | |

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 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТПК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТПК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,96 | 8,17 | 97,13 | 506,40 | |

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 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЛИОШКА МОСКОВСКАЯ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13,13 | 16,09 | 109,12 | 633,26 | |
| 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 | | |