

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г. Волгограда

Н.В.Щеголькова

« 24 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 10

А.И. Басов

« 24 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2025 г.

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

**I 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	100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,62</b>	<b>458,41</b>	

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

**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	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>	



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

**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	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ (яблок)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,66</b>	<b>6,60</b>	<b>89,48</b>	<b>445,36</b>	

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

**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	100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,60</b>	<b>458,41</b>	

**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		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>	



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

**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	100					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,66</b>	<b>6,60</b>	<b>89,48</b>	<b>445,36</b>	

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

**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	100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,62</b>	<b>458,41</b>	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 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	100					Сборник рецептур или ГТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 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	100					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,14</b>	<b>11,39</b>	<b>82,30</b>	<b>471,61</b>	

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

**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	100					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,56</b>	<b>6,40</b>	<b>90,18</b>	<b>442,96</b>	



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

**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	100					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>	

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

**12 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,14</b>	<b>11,39</b>	<b>82,30</b>	<b>471,61</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>98,02</b>	<b>97,45</b>	<b>983,38</b>	<b>5 194,73</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>8,17</b>	<b>8,12</b>	<b>81,95</b>	<b>432,89</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	