

**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



Е.С. Прокудина

« 01 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 10



*Ирина Александровна Калитина*  
Ю.Н. Бессоб  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

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

**1 Вариант**

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

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

**2 Вариант**

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

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

**3 Вариант**

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

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

**4 Вариант**

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

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

**5 Вариант**

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

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

**6 Вариант**

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

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

**7 Вариант**

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

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

**8 Вариант**

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

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

**9 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |
| ПЮШКА МОСКОВСКАЯ               | 100          |                  |         |             |                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ     | 200          |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 10,14            | 11,39   | 82,30       | 471,61                        |

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

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ       | 100          |                  |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА              | 200          |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 6,56             | 6,40    | 90,18       | 442,96                        |

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

11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ   | 100          |                  |         |             |                               |
| КОМОТ ИЗ ИЗЮМА                 | 200          |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 7,61             | 5,60    | 74,70       | 380,20                        |

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

**12 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |
| ПШОШКА МОСКОВСКАЯ              | 100          |                  |         |             |                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ     | 200          |                  |         |             |                               |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 10,14            | 11,39   | 82,30       | 471,61                        |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ       |              |                  |         |             |                               |
| Итого                          | 6            | ж                | уг      | ккал        |                               |
| Итого за период                | 98,02        | 97,45            | 983,38  | 5 194,73    |                               |
| Среднее значение за период     | 8,17         | 8,12             | 81,95   | 432,89      |                               |
| Соотношение пищевых веществ    | 1            | 1                | 4       |             |                               |