

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 » _____ 2025г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

_____ А.В. Добрынина

« 01 » _____ 2025г.



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

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 (полдниги) 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 (полдниги) 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				
КОМПОТ 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					
ПЛЮШКА 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 (яблок)	200				
Итого за прием пищи:	300	6.66	6.60	89.48	445.36

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдниги) 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 (полдни) 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 (полдниги) 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					
ПЛЮШКА 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 (полдниги) 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				
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 (полдниги) обучающихся возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгс

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
ПЛЮШКА 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	б	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	

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептур или ТТК
Сборник рецептур или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептур или ТТК
Сборник рецептур или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептур или ТТК
Сборник рецептур или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

**с ограниченными
града**

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептур или ТТК
Сборник рецептур или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

с ограниченными
града

Технологическая документация

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК