

**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.

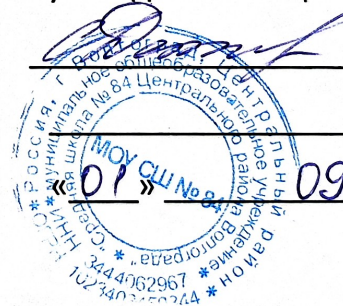


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 84

С.В. Демоченко

« 01 » 2025 г.



**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 (полдники) обучающихся возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волго**

**2 Вариант**

| 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**

| 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**

| 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 (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 (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 (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                        |              |                  |         |             |                               |
| 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**

| 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**

| 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 (полдни) обучающихся возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волго**

**12 Вариант**

| 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**

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