

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



Е.С. Прокудина

« 01 » Октябрь 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №



« _____ » 2025 г.

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 рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептур 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

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 (полдники) 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 рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) | 200 | | | | | Сборник рецептур 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

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10.93 | 14.79 | 111.42 | 620.06 | |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 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 (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 рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) | 200 | | | | | Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10.56 | 14.45 | 109.07 | 606.10 | |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (поздники) 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 рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептур 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 | | | | | | |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13.13 | 16.09 | 109.12 | 633.26 | |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) 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 рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептур 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

| 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 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептур 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

12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур 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 | | |