

# **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

2026г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель общеобразовательного учреждения №

Директор МОУ СОШ № 19  
имени Юрия Гагарина г. Волгограда

С.Г. Сорокин

«\_\_\_» 2026г.



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

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур 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 (поздники) 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>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур 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 (поздники) 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>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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 (поздники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда**

**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур 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			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пиши:</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 (поздники) 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>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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 (поздники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда**

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур 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 (поздники) 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		
<b>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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**

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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 (поздники) 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>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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 (поздники) 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>Поздник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</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>	