

**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



« ____ » 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №
Директор МОУ СОШ № 19 г. Волгограда
« ____ » 2026 г.

« ____ » 2026 г.



С. Ч. Сорокин

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						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плошка московская и т.д.)	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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Поздник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плошка московская и т.д.)	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						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плошка московская и т.д.)	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 (поздники) 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		
Поздник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плошка московская и т.д.)	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						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плошка московская и т.д.)	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 (поздники) 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		
Поздник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плошка московская и т.д.)	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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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 (поздники) 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		
Поздник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плошка московская и т.д.)	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 (поздники) 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		
Поздник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плошка московская и т.д.)	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						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	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		6	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		