



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (подлинки) 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		
Подлинки						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150					Сборник рецептур или ТТК
	200					
	Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350					12,76
Итого за прием пищи:						

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	350	8,99	8,69	113,45	563,60	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.) КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150				111,42	Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	350	10,93	14,79	620,06		
Итого за прием пищи:						

5 Вариант

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						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350					
Итого за прием пищи:		12,76	9,37	95,63	517,30	Сборник рецептов или ТТК

6 Вариант

6 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
Х.ЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350					
Итого за прием пищи:		8,99	8,69	113,45	569,60	Сборник рецептов или ТТК

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Полдник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150				Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07		Сборник рецептов или ТТК
					606,10	

8 Вариант

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					
Итого за прием пищи:	350	10,96	8,17	97,13	506,40	Сборник рецептов или ТТК

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		
Подлник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
	200					
	350	13,13	16,09	109,12	633,26	Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350					
Итого за прием пищи:		8,89	8,49	114,15	567,20	Сборник рецептов или ТТК

11 Вариант

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	Итого за прием пищи:	350	10,96	8,17		97,13
12 Вариант						

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ Итого за прием пищи:	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350					13,13
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						

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	