

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

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 печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41	Сборник рецептов или ТТК
2 Вариант						

2 Вариант

2 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, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10	Сборник рецептов или ТТК
3 Вариант						

3 Вариант

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, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36	
4 Вариант						

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 Вариант							
Полдник							
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200					
Итого за прием пищи:		300	7,94	10,09	84,60	458,41	Сборник рецептов или ТТК



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

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 печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10	
6 Вариант						

6 Вариант

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 печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36	Сборник рецептов или ТТК
7 Вариант						

7 Вариант

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Поддник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник репеттур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41	Сборник репеттур или ТТК
8 Вариант						

8 Вариант

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 печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20	

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

У. 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, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	

10 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, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,56	6,40	90,18	442,96	

11 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, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20	

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 печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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