

**12-ти дневное меню для обеспечения питанием (полдник)
Обучающегося возрастной группы 12-18 лет МОУ № 81 Волгограда
(Цхай Леонида)**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Г. Волгоград

Е.Д. Калчу

« 01 » сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 81

*Иванова Е.А.*

« 01 » сентября 2026г.

Меню(полдники) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ №81

1 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ПОЛДНИК						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	0,4	0,4	9,8	41	б/л
Итог за прием пищи:	180	0,4	0,4	9,8	41	
2 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,3	1,1	46,2	211,2	б/л
Итог за прием пищи:	220	3,3	1,1	46,2	211,2	
3 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,3	0,3	25,2	115	б/л
Итог за прием пищи:	250	1,3	0,3	25,2	115	
4 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Второй завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	180	0,4	0,4	9,8	41	б/л
Итог за прием пищи:	180	0,4	0,4	9,8	41	
5 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,3	1,1	46,2	211,2	б/л
Итог за прием пищи:	220	3,3	1,1	46,2	211,2	
6 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,3	0,3	25,2	115	б/л
Итог за прием пищи:	250	1,3	0,3	25,2	115	
7 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Второй завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,4	0,4	9,8	41	б/л
Итог за прием пищи:	180	0,4	0,4	9,8	41	
8 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	3,3	1,1	46,2	211,2	б/л
Итог за прием пищи:	220	3,3	1,1	46,2	211,2	
9 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	1,3	0,3	25,2	115	б/л
Итог за прием пищи:	250	1,3	0,3	25,2	115	
10 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		

Второй завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,4	0,4	9,8	41	б/л
Итого за прием пищи:	180	0,4	0,4	9,8	41	

11 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	3,3	1,1	46,2	211,2	б/л
Итого за прием пищи:	220	3,3	1,1	46,2	211,2	

12 день						
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	1,3	0,3	25,2	115	б/л
Итого за прием пищи:	250	1,3	0,3	25,2	115	

Итого по примерному меню:

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	20	7,2	324,8	1508,8
Среднее значение за период	1,6	0,6	27,06	125,4
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

РАЗРАБОТЧИК: ТЕРАПЕВТ-ДИЕТОЛОГ _____ Васильева С.В.
СОГЛАСОВАНО: Представитель ребенка _____ Цхай Т.С.

