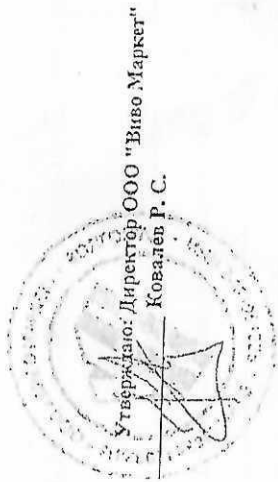


Самосовеще
 Директор МОУ Ш № 13
 Мухомов Н.А. Захарова
 26.08.2016 года



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	I Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
	Масса порции	Пищевые вещества		Сборник рецептов или ТТК		
		Белки, г	Жиры, г			
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10	

2 Вариант

2 вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИНЬИЙ НАШТОК НА МОЛОКЕ	350	12,76	9,37	95,63	517,30	
Итого за прием пищи:						

3 Вариант

5 вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ВИННИПЕИ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМНОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	350	8,99	8,69	113,45	569,60	
Итого за прием пищи:						

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (подлники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

4 Вариант

4 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлив						
ПЮШИКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	350	10,93	14,79	111,42	620,06	
Итого за прием пищи:						

5 Вариант

5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлики						
ПЮРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	350					12,76
Итого за прием пищи:						

6 Вариант

6 Вариант		Технологическая документация			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Подлник					
ПРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ВИШНЕЙ	150				Сборник рецептов или ТТК
	200				
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	350	8,99	8,69	113,45
Итого за прием пищи:					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдник) 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		
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептов или ТТК
КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	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						
ПШРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ГТК
	200					Сборник рецептов или ГТК
	350					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		10,96	8,17	97,13	506,40	
Итого за прием пищи:						

9 Вариант

9 вариант						
Прием пищи, наименование б.пода	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПЕЧЕНИКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13,13	16,09	109,12	633,26	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдник) 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		
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ВЯНШЕЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА						
Итого за прием пищи:	350	8,89	8,49	114,15	567,20	

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	350	10,96	8,17	97,13	506,40	
Итого за прием пищи:						

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ПЕЧЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13,13	16,09	109,12	633,26	

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	