

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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 150          |                  |         |             |                                   | Сборник рецептур или ТТК        |
| КОМПЮТ 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 (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 150          |                  |         |             | 620,06                            | Сборник рецептур или ТТК        |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДІА                                                                                                         | 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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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 (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 150          |                  |         |             |                                   | Сборник рецептур или ТТК        |
| КОМПЮТ 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 |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>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.) | 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                                                                                                                     |              | 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           |                                   |                                 |