

Утверждаю: \_\_\_\_\_

МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Директор: Е.В. Майская

"1" мая 2023г.

**Примерное 10 дневное меню по  
организации горячего питания детей  
в возрасте с 12 лет и старше  
на весенне-летний период**

«Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

**ПЕНЗА**

**2023год**

## Примерное меню

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

Весенне-летний  
12 лет и старше

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	1 день %
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (200).	200	9,28	11,40	33,48	274,10	248,00	8,57
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	3,11
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	1,96
	Бутерброд с сыром (1-й вариант).* (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90	4,69
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14
	Фрукт(Яблоко) (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	2,20
Итого за Завтрак		685	30	29	109	821		25,67
Обед	Огурцы свежие (100)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	106	0,44
	Рассольник ленинградский (250)	250	2,33	6,87	17,42	141,39	134,02	4,42
	Биточки рубленые из птицы (филе) (100).	100	15,98	15,3	10,32	243,00	306	7,59
	Капуста тушеная. (200)	200	5,11	6,82	21,39	170,48	423	5,33
	Сок(персиковый) 200	200	0,6	136	33	136	518	4,25
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,44
Итого за Обед		975	33	30	130	938		1,84
Полдник	Булочка "Веснушка" *(100)	100	8,4	5,85	59,65	324,58	559,00	10,14
	Кисломолочный напиток(Кефир) 200	200	5,8	5	8	100	516,21	3,13
	Кондитерское изделие (зефир 50)	50	0,4	0,05	39,9	163	1058,00	5,09
Итого за Полдник		350	15	11	108	588		18,36
Ужин	Рыба, запеченная в омлете (100).минтай	100	15,90	7,80	3,20	147,00	337	4,59
	Картофель тушеный в соусе (210)	210	4,76	13,61	35,64	284,93	133,02	8,90
	Чай с сахаром (200)..	200			15,04	60,13	493	1,88
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,09
	Итого за Ужин	600	27	22	95	691		21,61
2 Ужин	Компот из смеси сухофруктов(180)	180	0,5	0,02	24,3	99,00	508,00	3,09
	Батон нарезной (20)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,64
	Итого за 2 Ужин	200	2	1	35	151		4,73
Итого за день		107,47	92,75	476,46	3189,36			100,00

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория:				Сезон:		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	2 день %
			12 лет и старше				Весенне-летний				
			Б	Ж	У	У					
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая * 200*	200	7,9	7,8	37,03	250,3	267	7,82			
	Бутерброд с маслом (1й вариант), 20	20	3,3	4,98	4,79	77,66	93	2,43			
	Чай с молоком (180)	180	1,31	1,12	15,69	78,41	495,00	2,45			
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14			
	Фрукт(Груша) (150)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112	2,20			
	Итого за Завтрак	620	18	15	107	641		20,04			
Обед	Салат "Степной" из разных овощей (100)	100	1,40	3,93	8,04	73,88	25	2,31			
	Борщ с капустой и картофелем. (250)	250	1,93	5,17	12,78	106,15	128,12	3,32			
	Картофельное пюре 180	180	3,87	7,15	26,05	184,55	241	5,77			
	Гуляш из говядины (1-й вариант) (100)	100	18,07	18,79	4,27	258,58	367	8,08			
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)*	180	0,77	0,23	32,63	139,11	512,0	4,35			
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,44			
Полдник	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84			
	Итого за Обед	755	31	30	103	810		25,33			
	Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313	12,36			
Ужин	Молоко стуженное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,08			
	Кисломолочный напиток(Йогурт) 180	180	9	5,76	6,3	122,4	517,09	3,83			
	Итого за Полдник	360	40	27	49	616		19,26			
	Курица в соусе с томатом (100).	100	29,46	30,79	3,24	408,93	405,06	12,78			
	Рис отварной. (210)	210	5,37	7,61	56,07	314,22	414,12	9,82			
	Кисель из концентрата плодового или Хлеб пшеничный (70)	200			13,1	52,62	503	1,64			
2 Ужин	Хлеб ржаной (20)	20	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14			
	Итого за Ужин	600	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,09			
	Хлеб ржаной (20)	20	41	39	114	975	30,47				
Итого за 2 Ужин	Сок (яблочный) 180	180	0,9	0,18	18,18	82,8	518	2,59			
	Батон нарезной (20)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,64			
	Итого за 2 Ужин	200	2	1	28	135	4,23				
Итого за День			132,6	111,6	402,0	3178,3		100,00			



Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	3 день %
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный. 200*	200	18	28	4,68	342,61	301,04	10,71
	Сыр Голландский (20)	20	4,64	5,9		72,8	100	2,28
	Чай с лимоном. (180).	180	0,54	0,01	13,66	56,01	494,00	1,75
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14
	Фрукт(Банан) (150)	150	2,25	0,75	31,5	144	112	4,50
	Итого за Завтрак	620	31	35	84	780		24,37
	Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком (100)	100	1,60	10,10	3,00	109,00	48	3,41
	Свекольник. (250)	250	2,52	5,39	17,56	129,47	131	4,05
	Тефтели из говядины в молочном соусе 100.	100	10,15	9,48	6,40	151,56	388	4,74
	Макаронные изделия отварные (180)	180	6,8	6,67	43,25	260,4	291	8,14
	Сок (виноградный) 200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518	4,38
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,44
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84
Итого за Обед	955	30	33	149	1023		31,97	
Полдник								
	Ватрушка с творожным сладким фаршем 100.	100	15,53	14,15	44,78	370,65	541,00	11,58
	Кисломолочный напиток(Ряженка) 200	200	5,8	5	8,4	108	516,00	3,38
	Кондитерское изделие(вафли с фруктово-ягодными начинками (50)	50	1,4	1,67	38,67	177	588,06	5,53
Итого за Полдник	350	23	21	92	656		20,49	
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные *(100)	100	15,35	3,46	10,07	146,29	345,12	4,57
	Картофельное пюре 210.	210	4,52	8,34	30,39	215,31	429,00	6,73
	Чай с сахаром. (200).	200			15,04	60,13	493	1,88
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,09
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14
Итого за Ужин	600	27	13	97	621		19,41	
2 Ужин								
	Компот из яблок с лимоном (180)*	180	0,2	0,19	22,56	95,11	509,00	2,97
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,64
Итого за 2 Ужин	200	2	1	33	148		4,61	
Итого за День	111,89	102,85	454,10	3227,29			100,00	

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	4 день %	
			Б	Ж	У				
Завтрак *	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,29	7,33	31,78	219,16	262	6,65	
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)* (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90	4,69	
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	3,11	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14	
	Фрукт(Апельсин) (150)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112	2,02	
Итого за Завтрак			23	20	104	698		21,80	
Обед	Винегрет овощной (100)	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76,00	3,96	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (250)	250	6,16	5,61	21,57	161,75	144,06	5,05	
	Рыба (филе) отварная (100) минтай	100	21,06	0,62	0,44	91,26	332	2,85	
	Сложный гарнир (90/90)	180	4,23	6,66	22,64	169,12	423	5,29	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (180)*	180	1,87	0,11	31,83	137,39	512,00	4,29	
Итого за Обед			43	25	130	919		28,72	
Полдник	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,44	
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84	
	Итого за Полдник			29	21	40	478		14,92
Ужин	Вареники ленивые (150).	150	22,81	16,31	22,32	331,69	325	10,37	
	Кисломолочный напиток(Кефир) (200)	200	5,8	5,0	17,98	145,9	516,00	4,56	
	Итого за Полдник			29	21	40	478		14,92
	Биточки рубленые из птицы (филе)	100	15,98	15,3	10,32	243,37	306	7,61	
	Каша гречневая рассыпчатая (210)	210	12,25	10,04	55,28	360	237,04	11,25	
Итого за Ужин			35	26	129	908		28,36	
2 Ужин	Сок (яблочно-виноградный 180)	180	0,54	0,36	29,34	126	518	3,94	
	Батон нарезной (20)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,64	
	Итого за 2 Ужин			2	1	40	178		5,58
Итого за день			132,19	92,78	442,80	3180,26		100,00	

Рацион: Школа - интернат г. Пензы  
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	5 день %	
			Б	Ж	У				
Завтрак *	Каша рисовая молочная жидкая (200*)	200	5,62	7,71	33,39	226,36	268,05	7,07	
	Бутерброд с маслом (1й вариант), 20)	20	3,3	4,98	4,79	77,66	93	2,43	
	Какао с молоком (1 вариант)* 180)	180	3,26	3,28	22,47	133,62	496,01	4,18	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14	
	Сок (яблочный) 200)	200	1	0,2	18,2	83	518	2,59	
	Итого за Завтрак	670	18	17	113	685		21,40	
	Обед	Салат из свеклы с черносливом . (*100)	100	1,5	6,15	13,51	116,45	52,00	3,64
		Суп из овощей (250)*	250	2,12	6,76	11,45	115,85	99,04	3,62
		Бефстроганов из отварной говядины (100).	100	15,94	17,60	2,60	232,9	366	7,28
		Каша гречневая рассыпчатая 180)	180	10,50	9	47,39	308,57	237,02	9,64
Компот из яблок с лимоном (180)*		180	0,2	0,19	22,56	95,11	509,00	2,97	
Хлеб ржаной (100)		100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,44	
Хлеб пшеничный (25)		25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84	
Итого за Обед		935	39	41	143	1102		34,42	
Полдник		Булочка молочная (100)	100	9,92	4,66	57,92	313,22	566,00	9,79
		Кисломолочный напиток(Йогурт) 200	200	10	6,4	7	136	517,04	4,25
	Кондитерское изделие(печенье сахарное 50)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590,02	6,52	
	Итого за Полдник	350	24	16	102	658		20,55	
Ужин	Голубцы ленивые. (260)**	260	23,34	22,62	18,33	371,64	372,00	11,61	
	Соус молочный 50*	50	1,74	3,10	4,68	53,87	435,00	1,88	
	Чай с сахаром (200)*	200			15,04	60,13	493,03	1,88	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,09	
Итого за Ужин	600	32	27	79	685		21,40		
2 Ужин	Фрукт(Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	112	2,94	
	Итого за 2 Ужин	200	1	1	20	94		2,94	
	Итого за день		113,4	100,7	457,4	3223,2		100,00	



Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	6 день %	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (200*)	200	5,62	7,71	33,39	226,36	268,00	7,55	
	Чай с лимоном. (180).	180	0,05	0,01	13,66	56,01	494,00	1,87	
	Сыр Голландский (20)	20	5,27	5,3		70,0	100	2,33	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,48	
	Фрукт(Яблоко) (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	2,35	
	Итого за Завтрак		620	17	14	96	587	19,58	
Обед	Свежие помидоры (100)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	106	0,80	
	Щи из свежей капусты с картофелем (250)	250	2,10	6,4	9,51	105,14	142	3,50	
	Тефтели из говядины в молочном соусе (100)	100	10,15	9,48	6,40	151,56	388	5,05	
	Макаронные изделия отварные (180)	180	6,8	6,87	43,25	260,4	291,03	8,68	
	Сок (яблочно-виноградный) 200)	200	0,5	0,4	29,3	126	518	4,20	
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,80	
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,96	
	Итого за Обед		955	29	25	138	900	30,00	
	Полдник	Булочка "Веснушка" (100)	100	8,4	5,85	59,65	324,58	559,00	10,82
		Компот из яблок с лимоном (200)*	200	0,26	0,21	25,07	105,68	509	3,52
Кондитерское изделие(вафли с фруктовыми начинками 50)		50	1,4	1,67	38,67	177	588,06	5,90	
Итого за Полдник		350	10	8	123	607	20,24		
Ужин	Рыба, запеченная с яйцом (100)	100	16,11	12,05	6,52	199,24	341	6,64	
	Картофельное пюре 210.	210	4,51	8,56	30,36	217,19	429,00	7,24	
	Напиток из шиповника (200.)	200	0,68	0,28	24,63	116,7	519	3,89	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,48	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,16	
Итого за Ужин		600	28	22	103	732	24,41		
2 Ужин	Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,00	3,25	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,75	
Итого за 2 Ужин		200	7	5	18	150	5,00		
Итого за День			90,88	73,31	477,85	2976,86	100,00		

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	7 день %
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" жидкая 200	200	5,35	11,03	28,33	234,8	260,01	7,83
	Бутерброд с сыром (1-й вариант). * (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90	5,00
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	3,32
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,48
	Фрукт(Груша) (150)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112	2,35
Итого за Завтрак			21	23	104	719		23,98
Обед	Салат из свеклы с черносливом (100)	100	1,49	6,15	13,51	116,45	52	3,88
	Суп картофельный с макаронными изделиями (250)	250	2,87	2,96	20,79	121,63	147	4,05
	Плов из отварной говядины (250)*	250	18,90	18,60	49,20	440,00	370,00	14,67
	Компот из апельсинов с яблоками 180	180	0,45	0,21	15,12	66,81	510,00	2,23
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,80
Итого за Обед			1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,96
Полдник	Хлеб пшеничный (25)	25	32	29	144	978		32,59
	Пудинг из творога паровой (150)	150	22,15	4,69	35,12	273,62	317	9,12
	Молоко сгущенное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,28
	Кисломолочный напиток(кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,00	3,25
	Итого за Полдник			30	12	59	470	
Ужин	Фрикадельки из птицы (филе) (100)*	100	21,16	17,00	13,71	293,08	410,00	9,77
	Калупа тушеная. (210)	210	5,35	7,16	22,44	179	423,22	5,97
	Чай с сахаром (200).,	200			15,04	60,13	493	2,00
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,48
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,16
Итого за Ужин			33	25	92	732		24,38
2 Ужин	Сок (персиковый 180)	180	0,54		29,3	126,0	518	4,20
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,75
Итого за 2 Ужин			2	1	40	178		5,95
Итого за день			118,34	90,15	439,70	3076,49		100,00



Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	8 день %
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный, 200*	200	18	28	4,68	342,61	301,04	10,38
	Какао с молоком (1 вариант)*180	180	3,26	3,28	22,47	133,62	496,00	4,05
	Бутерброд с маслом (2 й вариант).25	25	1,21	7,69	7,84	105,4	70	3,19
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	4,98
	Фрукт(Апельсин) (150)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112	1,95
	Итого за Завтрак		625	29	40	82	811	
Обед	Салат "Степной" из разных овощей (100)	100	1,40	3,93	8,04	73,88	25	2,24
	Борщ с капустой и картофелем. (250)	250	1,93	5,17	12,78	106,15	128,12	3,22
	Картофельное пюре 180	180	3,87	7,15	26,05	184,55	241	5,59
	Бефстроганов из отварной говядины (100).	100	15,94	17,60	2,60	232,9	366	7,06
	Сок (яблочный 200)	200	1	0,2	20,2	92	518	2,79
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,27
Итого за Обед		775	29	28	89	738		1,78
Полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем 100.	100	15,53	14,15	44,78	370,65	541,01	11,23
	Кисломолочный напиток(Йогурт) 200	200	10	6,4	7	136	517,04	4,12
	Кондитерское изделие(печенье сахарное 50)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590,02	6,32
	Итого за Полдник		350	29	25	89	715	
Ужин	Гуляш из говядины (1-й вариант) (100	100	18,07	18,79	4,27	258,58	367,00	7,84
	Макаронные изделия отварные 210	210	7,93	7,78	50,46	303,80	291,05	9,21
	Компот из смеси сухофруктов(200)	200	0,50	27,00	27,00	110,0	508	3,33
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	4,98
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,05
	Итого за Ужин		600	33	27	123	872	
2 Ужин	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (180)*	180	1,87	0,11	31,83	137,39	512,00	4,16
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,59
	Итого за 2 Ужин		200	3	42	190		5,75
Итого за день		123,70	121,64	424,84	3324,88		100,00	

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Приложение 8 к СанПин 2.3/24.3590-20  
Сезон: Весенне-летний  
12 лет и старше

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	9 День %	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	7,25	9,28	28,93	229,14	266	7,16	
	Сыр твердый Голландский (20)	20	5,27	5,3		70,0	100	2,19	
	Чай с молоком (180)	180	1,31	1,12	15,69	78,41	495,00	2,45	
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	1,96	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14	
	Фрукт(Банан) (150)	150	2,25	0,75	31,5	144	112,3	4,50	
	Итого за Завтрак	660	26	22	111	749		23,40	
	Обед	Винегрет овощной (100)	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76	3,96
		Суп из овощей. (250)*	250	2,08	4,94	11,4	99,09	44	3,10
		Мясо отварное (20)	20	6,05	5,19	0,13	71,31	357	2,23
Котлеты или биточки рыбные (100) миктай		100	15,35	3,46	10,07	133,29	345,07	4,17	
Пюре из гороха с маслом. (185)		185	20,79	4,71	43,46	299,63	418	9,36	
Кисель из концентрата плодового или ягодного. (180)		180			11,79	47,36	503	1,48	
Хлеб ржаной (100)		100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,44	
Хлеб пшеничный (25)		25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84	
Итого за Обед		960	54	30	130	1010		31,57	
Полдник		Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313	12,36
	Молоко стуженное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,08	
	Кисломолочный напиток(Раженка) (180)	180	5,22	4,5	7,56	97,2	516,26	3,04	
	Итого за Полдник	360	36	26	50	591		18,47	
	Ужин	Тфтели из говядины в молочном соусе 100.	100	10,15	9,48	6,40	151,56	388	4,74
Картофельное пюре 210.		210	4,52	8,56	30,36	217,19	429,00	6,79	
Компот из яблок с лимоном (200)*		200	0,26	0,21	25,07	105,68	509	3,30	
Хлеб пшеничный (70)		70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14	
Хлеб ржаной (20)		20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,09	
Итого за Ужин		600	22	19	103	674		21,05	
2 Ужин		Сок (виноградный 180)	180	0,54	0,36	29,34	126	518	3,94
		Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,64
		Итого за 2 Ужин	200	2	1	40	178		5,58
		Итого за День		139,97	97,47	433,71	3202,08		100,00





Рацион: Школа - интернат г.Пензы

Сезон:

Весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	10 День %
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями. (250)	250	7,3	6,45	24,53	186,6	165	
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	5,83
	Бутерброд с сыром (1-й вариант). * (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90	3,11
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	4,69
	Сок (персиковый) 180)	180	0,54		29,3	126,0	518	5,14
Итого за Завтрак		725	23	18	114	715,23		3,94
Обед	Салат из квашеной капусты с луком (100)	100	2,00	1,6	8,24	87,63	48	2,74
	Суп крестьянский с крупой *250	250	2,28	6,75	14,79	129,95	154,00	4,06
	Жаркое по домашнему 230	230	24,50	24,38	21,67	404,4	369,32	12,64
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)*	180	0,77	0,23	32,63	139,11	512,0	
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	4,35
Итого за Обед		885	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84
Полдник	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9					
	Булочка молочная 100.	100	9,92	4,66	57,9	313,22	566,04	9,79
	Кисломолочный напиток(Кефир) (200*)	200	6	5,0	18	146	516	4,56
	Кондитерское изделие(зефир 50)	50	0,4	0,05	39,9	163	1058,00	5,09
	Итого за Полдник		350	16	10	116	622	
Ужин	Рыба, запеченная в омете (100).3,2%	100	18,4	11,19	5,96	198,49	337,03	6,20
	Рис отварной 210	210	5,37	7,61	56,07	314,2	414,03	9,82
	Чай с сахаром (200),	200			15,040	60,130	493	1,88
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,14
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,09
Итого за Ужин		600	30	20	118	772		24,13
2 Ужин	Фрукт(Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	112	2,94
	Итого за 2 Ужин	200	1	1	20	94	2,94	
	Итого за день		108,57	82,88	491,03	3197,31	100,00	
	Итого за период		1178,98	966,12	4499,82	31775,98		
	Среднее значение за период		117,898	96,612	449,982	3177,598		