



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 7 - 11 лет
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: 7-10 Интернат Пр.Победы 25

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	1 день %
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (150).	150	6,96	8,55	25,11	205,58	248,04	7,61	
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	2,33	
	Бутерброд с сыром (2-й вариант). (35)	35	5,13	7,74	7,45	120,8	91	4,47	
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,01	3,68	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	3,88	
Итого за Завтрак	Фрукт(Яблоко) (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	2,61	
		595	24	25	84	664		24,59	
	Свежие огурцы (60)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106,00	0,31	
	Рассольник ленинградский (200)	200	1,86	5,5	13,94	113,11	134,12	4,19	
	Биточки рубленые из птицы (филе). (90)	90	14,38	13,75	9,28	219,03	306,27	8,11	
Итого за Обед	Капуста тушеная. (180)	180	4,6	6,14	19,25	153,43	423	5,68	
	Сок (персиковый) (180)	180	0,54		29,7	122,4	518	4,53	
	Хлеб ржаной-пшеничный (60)	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	3,87	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42	76,6	108	2,91	
		800	28	27	109	799		29,61	
Полдник	Булочка "Веслушка" (100)	100	8,4	5,85	59,65	324,58	559,00	12,02	
	Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,00	3,61	
	Кондитерское изделие (Зефир 20)	20	0,16	0,02	15,96	65,2	1058,00	2,41	
		300	14	10	83	487		18,05	
	Итого за Полдник								
Итого за Ужин	Рыба, запеченная в омете (90).минтай	90	21,53	13,01	6,98	231,53	337,28	8,58	
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,43	9,72	25,64	204,35	133	7,57	
	Чай с сахаром (200),	200			15,04	60,13	493	2,23	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	3,88	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,29	
Итого за Ужин 2 Ужин		500	29	24	75	636		23,54	
Итого за 2 Ужин	Компот из смеси сухофруктов(180)	180	0,5	0,02	24,3	99,00	508,00	3,67	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,94	
		200	2	1	35	151		5,61	
			97,17	87,18	385,87	2737,69		100,00	
	Итого за день								

Рацион: 7-10 Интернет Пр. Победы 25

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	2 день	
			Б	Ж	У	%				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая -150*	150	5,91	5,81	28	187,71	267,02		6,47	
	Чай с молоком (180).	180	1,31	1,12	15,69	78,41	495,00		2,70	
	Бутерброд с маслом (1й вариант).20	20	3,3	4,98	4,79	77,66	93		2,68	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108		4,05	
	Фрукт(Груша) (150)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112		2,43	
		550	15	13	88	532			18,34	
	Итого за Завтрак									
	2 Завтрак	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	10	6,4	7	136			4,89
	Итого за 2 Завтрак		200	10	6,4	7	136			4,89
	Обед	Салат стелной из разных овощей (50)	60	0,84	2,36	4,83	44,33	25		1,53
Борщ с капустой и картофелем. (200)		200	1,55	4,13	10,23	84,92	128,13		2,93	
Картофельное пюре (160)		160	3,44	6,5	23,13	165,48	429		5,71	
Гуляш из говядины (1-й вариант) 90		90	16,27	16,9	3,84	232,73	367		8,03	
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)*		180	0,77	0,23	32,63	139,11	512,0		4,80	
Хлеб ржаной- пшеничный (60)		60	3,96	0,72	20,04	104,4	109		3,60	
Хлеб пшеничный (30)		30	2,25	0,87	15,42	78,6	108		2,71	
		620	26	25	87	684			23,59	
Итого за Обед										
Полдник		Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313		13,63
	Молоко гущеное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481		3,39	
	Кисломолочный напиток(Йогурт) 180	180	9	5,76	6,3	122,4	517,09		4,22	
		360	40	27	49	616			21,25	
Итого за Полдник Ужин	Курица в соусе с томатом (90).	90	26,51	27,71	2,92	368,04	405,07		12,69	
	Рис отварной. (150)	150	3,83	5,43	40,05	224,44	414		7,74	
	Кисель из концентрата	200			13,1	52,62	503		1,81	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108		3,61	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109		1,20	
		500	35	35	83	785			27,06	
	Итого за Ужин									
	2 Ужин	Сок (яблочный 180)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	518		2,86
		Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00		1,81
	Итого за 2 Ужин		200	2	1	28	135		4,66	
Итого за День			127,26	106,93	343,21	2887,95		100,00		

Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептуры	3 день %
			Б	Ж	У	Э	Ф			
Завтрак	Омлет натуральный. 150*	150	13,5	21	3,51		256,96	301	10,28	
	Чай с лимоном. (180).	180	0,05	0,01	13,66		56,01	494,01	2,24	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6		117,5	108	4,70	
	Фрукт(Банан) (150)	150	2,25	0,75	31,5		144	112	5,76	
	Итого за Завтрак		530	20	22	73	574		22,98	
Обед	Салат из капусты квашеной с луком (60)	60	1,20	6,01	1,75		63,00	48	2,52	
	Свекольник (200).	200	1,86	3,41	13,83		93,86	131	3,75	
	Тефтели из говядины паровые в молошном соусе. 90	90	9,13	8,53	5,76		136,40	388,00	5,46	
	Макаронные изделия отварные (150)*	150	5,63	6,2	36,02		222,53	291	8,90	
	Сок (виноградный 180)	180	0,54	0,36	29,34		126	518	5,04	
	Хлеб ржаной- пшеничный (50)	60	3,96	0,72	20,04		104,4	109	4,18	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42		78,6	108	3,14	
	Итого за Обед		770	25	26	122	825		32,99	
	Полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем.100.	100	15,53	14,15	44,78		370,65	541,00	14,83
		Кисломолочный напиток(Ряженка) 180	180	5,22	4,5	7,56		97,2	516,00	3,89
Кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодными начинками 20)		20	0,56	0,66	15,46		70,8	588	2,83	
Итого за Полдник			300	21	19	68	539		21,55	
Ужин		Котлеты или биточки рыбные (90) минтай	90	13,81	3,11	9,07		119,96	345,01	4,80
	Картофельное пюре 150	150	3,23	6,12	21,69		155,15	429,00	6,21	
	Чай с сахаром. (200).	200			15,04		60,13	493	2,41	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68		34,8	109	1,39	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56		104,8	108	4,19	
Итого за Ужин		500	21	11	73	475		18,99		
Итого за 2 Ужин	Компот из яблок с лимоном (180)*	180	0,2	0,19	22,56		95,11	509,00	3,80	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28		52,4	111,00	2,10	
	Итого за 2 Ужин		200	2	1	33	148		5,90	
	Итого за день		88,57	78,97	369,11		2560,26		100,00	

Рацион: 7-10 Иктернат Гр.Победы 25

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	4 день %
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (150)	150	4,7	5,49	23,84	164,37	262,00	6,09	
	Бутерброд с сыром (2-й вариант). (35)	35	5,13	7,74	7,45	120,8	91	4,47	
	Кофейный напиток с молоком. (180)	180	3,2	2,3	16,19	98,45	501,00	3,68	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,35	
	Фрукт(Апельсин) (150)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112	2,39	
	Итого за Завтрак		565	18,19	16,23	84,23	566,62		20,99
Обед	Винегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76	2,82	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) 200	200	4,93	4,49	17,26	129,4	144,07	4,79	
	Рыба (филе) отварная (90) минтай	90	18,95	0,56	0,4	82,13	332,14	3,04	
	Сложный гарнир (90/90)	180	4,23	6,66	22,64	169,12	423	6,26	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (180)*	180	1,87	0,11	31,83	137,39	512,00	5,09	
	Хлеб ржаной- пшеничный (60)	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	3,87	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42	76,6	108	2,91	
	Итого за Обед		800	36,94	19,51	111,99	777,05		28,78
	Полдник	Вареники ленивые (150)	150	22,81	16,31	22,32	331,69	325	12,28
		Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,22	5,76	16,18	142,11	516,00	5,26
	Итого за Полдник		330	28	22	39	474		17,55
Ужин	Биточки рубленые из птицы (филе) (90)	90	14,38	13,75	9,28	219,03	306,27	8,11	
	Каша гречневая рассыпчатая*	180	10,5	8,61	47,39	308,57	237	11,43	
	Напиток из шиповника (180.)	180	0,61	0,25	22,17	104,99	519,00	3,89	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	3,88	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,29	
	Итого за Ужин		510	29,81	24,01	106,08	772,19		28,60
2 Ужин	Сок (яблочно-виноградный 180)	180	0,54	0,36	29,34	126	518	4,67	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,94	
Итого за 2 Ужин		200	2,04	0,94	39,62	178,40		6,61	
Итого за день			115,01	82,76	380,42	2768,06		100,00	

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Рацион: 7-10 Интернат Пр.Победы 25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	5 день %
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,21	5,78	25,05	169,77	268,05	6,29	
	Булгур с маслом (1й)	20	3,3	4,98	4,79	77,66	93	2,88	
	Какао с молоком (1 вариант)*180	180	3,26	3,28	22,47	133,62	496,01	4,95	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108		
	Сок (яблочный 200)	200	1	0,2	18,2	83	518	4,35	
Итого за Завтрак		600	15	15	95	581		3,07	
2. Завтрак	Кисломолочный напиток(Биолайф) 200	200	10	6,4	7	136		21,53	
	Итого за 2 Завтрак	200	10	6	7	136		5,04	
Обед	Салат из свеклы с черносливом (60)	60	0,89	3,69	8,10	69,87	52	2,59	
	Суп из овощей (200)	200	1,59	4,81	9,01	86,2	99	3,19	
	Бефстроганов из отварной говядины (90)	90	14,35	15,84	2,34	209,61	366	7,76	
	Каша гречневая рассыпчатая*	150	8,75	7,17	39,49	257,14	237,0	9,52	
	Компот из яблок с лимоном (180)*	180	0,2	0,19	22,56	95,11	509,00	3,52	
	Хлеб ржаной- пшеничный (60)	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	3,87	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	108	2,91	
	Итого за Обед	770	32	33	117	901		33,37	
	Полдник	Булочка молочная (100)	100	9,92	4,66	57,92	313,22	566,00	11,60
		Кисломолочный напиток(Йогурт) 180	180	9	5,76	6,3	122,4	517,09	4,53
Кондитерское изделие (Печенье сахарное 20)		20	1,5	1,96	14,88	83,4	590	3,09	
Итого за Полдник Ужин		300	20	12	79	519		19,22	
Итого за 2 Ужин	Голубцы ленивые (200)*	200	17,96	17,40	14,10	285,88	372	10,59	
	Соус молочный 40*	40	1,39	2,48	3,74	43,97	435,02	1,63	
	Чай с сахаром (200),	200			15,04	60,13	493	2,23	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	3,88	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,29	
	Итого за 2 Ужин	500	24	21	60	530		19,61	
Итого за 2 Ужин	Фрукт(Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	112	3,48	
	Итого за 2 Ужин	200	1	1	20	94		3,48	
	Итого за день		102,38	88,77	377,87	2760,88		100,00	

Рацион: 7-10 Интернат Пр.Победы 25

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	6 день %
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,21	5,16	25,05	169,77	268,05	6,53	
	Чай с лимоном. (180).	180	0,05	0,01	13,66	56,01	494,00	2,15	
	Сыр Голландский(15)	15	3,95	3,99			100	2,02	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,52	
	Фрукт(Яблоко) (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	2,71	
	Итого за Завтрак		545	13	10	78	466		17,93
2. Завтрак	Кисломолочный напиток(Снежок) 200	200	10	6,4	7	136		5,23	
Итого за 2 Завтрак		200	10	6	7	136		5,23	
Обед	Свежие помидоры (60)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	106,00	0,55	
	Щи из свежей капусты с картофелем.(200)	200	1,57	4,46	7,45	76,98	142,09	2,96	
	Тефтели из говядины паровые в молочном соусе. 90	90	9,13	8,53	5,76	136,40	388,00	5,25	
	Макаронные изделия отварные (яблочно-виноградный 180)	150	5,66	5,56	36,04	217	291,04	8,35	
	Сок (яблочно-виноградный 180)	180	0,54	0,36	29,34	126	518	4,85	
	Хлеб ржаной- пшеничный (60)	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	4,02	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	108	3,02	
	Итого за Обед		770	24	21	116	754		28,99
	Полдник	Булочка "Веснушка" (100)	100	8,4	5,85	59,65	324,66	559,00	12,48
		Компот из яблок с лимоном (180)	180	0,23	0,19	22,66	95,11	509	3,66
	Кондитерской изделие (вафли с фруктово-ягодными начинками 20)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	588	2,72	
Итого за Полдник		300	9	7	98	490		18,87	
Ужин	Рыба, запеченная с яйцом(90).минтай	90	14,49	10,84	5,86	179,31	341,03	6,90	
	Картофельное пюре 160	160	3,45	6,53	23,14	165,49	429,06	6,37	
	Напиток из шиповника (200.)	200	0,68	0,28	24,63	116,7	519	4,49	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	108	3,02	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,34	
	Итого за Ужин		500	22	19	76	575		22,11
2 Ужин	Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,00	3,75	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	2,02	
Итого за 2 Ужин		200	7	5	18	150		5,77	
Итого за день			84,59	67,82	392,38	2571,40		100,00	

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	234,82	260,00	8,39	
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,4	16,19	99,45	501,00	3,55	
	Бутерброд с сыром (2-й)	35	5,13	7,74	7,45	120,8	91	4,31	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,20	
	Фрукт(Груша) (150)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112	2,52	
Итого за Завтрак		615	18	22	92	643		22,97	
Обед	Салат из свеклы с черносливом (60)	60	0,89	3,69	8,10	69,87	52,04	2,50	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200)	200	2,3	2,37	16,63	97,3	147,1	3,48	
	Плов из отварной говядины (230)	230	18,74	19,26	48,76	443,41	370	15,84	
	Компот из апельсинов с яблоками 180	180	0,45	0,21	15,12	66,81	510,00	2,39	
	Хлеб ржаной- пшеничный (60)	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	3,73	
Итого за Обед		760	29	27	124	860	108	2,81	30,73
Полдник	Пудинг из творога паровой (150)	150	22,15	4,69	35,12	273,62	317	9,77	
	Молоко стуженное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,51	
	Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,06	3,49	
	Итого за Полдник		360	30	59	470		16,77	
Ужин	Фрикадельки из птицы (Филе)	90	19,05	15,30	12,34	263,77	410,04	9,42	
	Капуста тушеная. (200)	200	5,11	6,82	21,39	170,48	423	6,09	
	Чай с сахаром (180)	180			13,54	54,12	483,00	1,93	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	3,74	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,24	
Итого за Ужин		530	28	24	75	628		22,43	
Итого за 2 Ужин	Сок (персиковый 180)	180	0,54		29,3	126,0	518	4,50	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,87	
Итого за 2 Ужин		200	2	1	40	178		6,37	
Итого за день			106,84	85,04	389,35	2779,45		100,00	

Рацион: 7-10 Интернат Пр.Победы 25

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	8 день %
			Б	Ж	У	У	У			
Завтрак	Омлет натуральный. 150*	150	13,5	21	3,51		255,81	301	9,47	
	Какао, с молоком (1 вариант)*180	180	3,26	3,28	22,47		133,62	496,01	4,95	
	Бутерброд с маслом (1й)	20	3,3	4,98	4,79		77,66	93	2,88	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6		117,5	108	4,35	
	Фрукт(Апельсин) (150)	150	1,35	0,3	12,15		64,5	112	2,39	
	Итого за Завтрак		25	30	68		649		24,04	
	Обед	Салат Степной из разных овощей (60)	60	0,84	2,36	4,83		44,33	25	1,64
		Борщ с капустой и картофелем. (200)	200	1,55	4,13	10,23		84,92	128,13	3,15
		Бефстроганов из отварной говядины (90)	90	14,35	15,84	2,34		209,61	366	7,76
		Картофельное пюре 160	160	3,44	6,5	23,13		165,48	429	6,13
Сок (яблочный 180)		180	0,9	0,18	18,18		82,8	518	3,07	
Хлеб ржаной- пшеничный (60)		60	3,96	0,72	20,04		104,4	109	3,87	
Хлеб пшеничный (30)		30	2,25	0,87	15,42		78,6	108	2,91	
Итого за Обед			13	15	92		561		20,76	
Полдник		Ватрушка с творожным сладким фаршем.100.	100	15,53	14,15	44,78		370,65	541,01	13,73
		Кисломолочный напиток(Йогурт) 180	180	9	5,76	6,3		122,4	517,09	4,53
	Кондитерское изделие(печенье сахарное 20)	20	1,5	1,96	14,88		83,4	590	3,09	
	Итого за Полдник		26	22	66		576		21,35	
	Ужин	Гуляш из говядины (1-й вариант) 90	90	16,27	16,91	3,8		232,73	367,00	8,52
		Макаронные изделия отварные 150	150	5,66	5,56	36,04		217	291,00	8,04
		Компот из смеси сухофруктов(200)	200	0,50		27,00		110,0	508	4,07
		Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56		104,8	108	3,88
		Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,58		34,8	109	1,29
		Итого за Ужин		27	24	94		699		25,90
2 Ужин		Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (180)	180	1,87	0,11	31,83		137,39	512,0	5,09
		Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28		52,4	111,00	1,94
		Итого за 2 Ужин		3	1	42		190		7,03
		Итого за день		94,30	91,01	361,54		2675,19		100,00

Рацион: 7-10 Интернат Пр.Победы 25

Приложение 8 к СанПин 2.3/24.3590-20

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	9 день %	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 150.	150	5,4	6,96	21,69	171,85	266,01		
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	6,36	
	Чай с молоком (180)	180	1,31	1,12	15,69	78,41	495,00	2,90	
	Сыр твердый Голландский (15)	15	3,95	3,99		52,5	100	1,94	
	Хлеб пшеничный (60)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,35	
	Фрукт(Банан)(150).	150	2,25	0,75	31,5	144	112,3	5,33	
	Итого за Завтрак		22	18	94	627		23,22	
	Обед	Внегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76	2,82
		Суп из овощей (200)	200	1,59	4,81	9,01	86,2	99	3,19
		Мясо отварное (20)	20	6,05	5,19	0,13	71,31	357	2,64
Котлеты или биточки рыбные (90) 3,2%		90	13,81	3,11	9,07	119,96	345,02		
Пюре из гороха с маслом (150)		150	17,03	3,84	35,59	245,16	418,05	4,44	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (180)		180			11,79	47,36	503	9,08	
Хлеб ржаной-пшеничный (60)		60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	1,75	
Хлеб пшеничный (30)		30	2,25	0,87	15,42	78,6	108	3,87	
Итого за Обед			790	45	105	829		2,91	
Полдник		Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313	14,64
	Молоко стуженое (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,64	
	Кисломолочный напиток(Ражженка)(180)	180	5,22	4,5	7,56	97,2	516,26		
	Итого за Полдник		360	36	50	591		3,60	
Ужин	Тфтели из говядины паровые в молочном соусе 30	90	9,13	8,53	5,76	136,40	388,00		
	Картофельное пюре 150	150	3,23	6,12	21,69	155,15	429,00	5,05	
	Компот из яблок с лимоном (200)*	200	0,26	0,21	25,07	105,68	509	5,75	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	3,91	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	3,88	
	Итого за Ужин		500	17	80	537		1,29	
	2 Ужин							19,88	
	Сох (виноградный 200)	200	0,6	0,4	29,3	126	518	4,67	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,94	
	Итого за 2 Ужин		220	2	40	178		6,61	
Итого за день			122,16	85,69	369,00		2762,27	100,00	

Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	10 день %	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 150,	150	4,38	3,87	14,72	111,96	165,01	4,15	
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	3,68	
	Бутерброд с сыром (2-й)	35	5,13	7,74	7,45	120,8	91	4,47	
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,35	
	Сок (персиковый) 180)	180	0,54		29,3	126,0	518	4,67	
	Итого за Завтрак	595	17	14	92	576		21,32	
	2 Завтрак	Кисломолочный напиток(Бифилайф). 200	200	10	6,4	7	136		5,04
	Итого за 2 Завтрак		200	10	6	7	136		5,04
	Обед	Салат из квашеной капусты с луком (60)	60	1,0	3,10	4,94	52,57	48	1,95
		Суп крестьянский с крупой 200	200	1,82	5,41	11,83	103,95	154,00	3,85
Жаркое по домашнему (230)		230	24,50	24,38	21,7	404,38	369	14,98	
Компот из плодов или ягод сухих(чёрносслив) (180)*		180	0,77	0,23	32,63	139,11	512,0	5,15	
Хлеб ржаной- пшеничный (60)		60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	3,87	
Хлеб пшеничный (30)		30	2,25	0,87	15,42	78,6	108	2,91	
Итого за Обед		760	34	35	107	883		32,70	
Полдник		Булочка молочная 100.	100	9,92	4,66	57,9	313,22	566,00	11,60
		Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,00	3,61
		Кондитерское изделие (зефир 20)	20	0,16	0,02	15,96	65,2	1058,01	2,41
	Итого за Полдник	300	15	9	81	476		17,63	
	Ужин	Рыба, запеченная в омете (90).минтай	90	16,33	10,04	3,89	171,61	337,28	6,36
Итого за 2 Ужин	Рис отварной (160)	160	4,09	5,80	42,72	239,40	414,04	8,87	
	Чай с сахаром (200).,	200			15,04	60,13	493	2,23	
	Хлеб пшеничный (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	108	2,91	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,29	
	Итого за Ужин	500	24	17	84	585		21,65	
Итого за 2 Ужин	Фрукт(Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	112	3,48	
	Итого за 2 Ужин	200	1	1	20	94		3,48	
	Итого за день		101,56	82,45	390,42	2749,28		100,00	
	Итого за период		1039,85	856,61	3759,17	27252,43			
	Среднее значение за период		103,985	85,661	375,917	2725,243			