



Утверждаю:

МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Директор: Е.В. Майская

"24" декабря 2022г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 12 лет и старше
на осенне-зимний период

«Меню составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ПЕНЗА

2022год

Примерное меню

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон: осенне-зимний
12 лет и старше

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		8,31	
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00		3,01	
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300		1,90	
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)*. (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90		4,55	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108		4,98	
	Фрукт(Яблоко) (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112		2,14	
	Итого за Завтрак	685	30	29	109	821			24,89	
	Обед	Салат из моркови с сухофруктами. (100)	100	1,27	5,13	17,61	123,11	24		3,73
		Рассольник ленинградский (250)	250	2,33	6,87	17,42	141,39	134,02		4,28
		Биточки рубленые из птицы (Филе) (100).	100	15,98	15,3	10,32	243,00	306		7,36
Капуста тушеная. (200)		200	5,11	6,82	21,39	170,48	423		5,17	
Сок(персиковый) 200		200	0,6	0,6	33	136	518		4,12	
Хлеб ржаной (100)		100	6,6	1,2	33,4	174	109		5,27	
Хлеб пшеничный (25)		25	1,9	0,2	12,3	58,75	108		1,78	
Итого за Обед		975	34	36	145	1047			31,72	
Полдник		Булочка "Веснушка" *(100)	100	8,4	5,85	59,65	324,58	559,00		9,84
		Кисломолочный напиток(Кефир) 200	200	5,8	5	8	100	516,21		3,03
	Кондитерское изделие (зефир) 50	50	0,4	0,05	39,9	163	1058,00		4,94	
	Итого за Полдник	350	15	11	108	588			17,81	
	Ужин	Рыба, запеченная в омлете (100),минтай	100	15,90	7,80	3,20	147,00	337		4,45
2 Ужин	Картофель тушеный в соусе (210)	210	4,76	13,61	35,64	284,93	133,02		8,63	
	Чай с сахаром (200).,	200			15,04	60,13	493		1,82	
	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	27	22	95	691			20,95	
	Компот из смеси сухофруктов(180)	180	0,5	0,02	24,3	99,00	508,00		3,00	
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00		1,59	
	Итого за 2 Ужин	200	2	1	35	151			4,59	
	Итого за день		107,94	97,78	491,57	3298,47			100,00	

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

осенне-зимний
12 лет и старше

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	2 День %
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная 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			18	15	107	641		20,04
Обед	Сельдь с луком (100)	100	9,06	9,33	3,28	133,85	353	4,18
	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	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
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,84
Итого за Обед			38	35	99	870		27,20
Полдник	Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313	12,36
	Молоко сгущенное (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			40	27	49	616	
Ужин	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	200			13,1	52,62	503	1,64
	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			41	39	114	975		30,47
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			2	1	28	135	
Итого за День			140,3	117,0	397,2	3238,2		100,00

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

осенне-зимний

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 твердый 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 витаминный* (100)	100	1,14	10,14	10,62	139,55	2	4,36
	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	156		1054		32,93
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		111,43	102,89	461,72		3257,84		100,00

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

осенне-зимний

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	7,07
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)* (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90	4,84
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	3,21
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,31
	Фрукт(Апельсин) (150)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112	2,08
Итого за Завтрак		645	23	20	104	698		22,51
Обед	Винегрет овощной 100	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76,00	4,09
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) 250	250	6,16	5,61	21,57	161,75	144,06	5,22
	Рыба (филе) отварная (100) минтай	100	21,06	0,62	0,44	91,26	332	2,94
	Сложный гарнир (90/90)	180	4,23	6,66	22,64	169,12	423	5,46
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,87	0,11	31,83	137,39	512,00	4,43
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,61
Итого за Обед		935	43	25	130	919		1,90
Полдник	Вареники ленивые (150).	150	22,81	16,31	22,32	331,69	325	10,70
	Кисломолочный напиток(Кефир) (200)	200	5,8	5,0	17,98	145,9	516,00	4,71
	Итого за Полдник	350	29	21	40	478		15,41
Ужин	Биточки рубленные из птицы (филе)	100	15,98	15,3	10,32	243,37	306	7,85
	Каша гречневая рассыпчатая 210	210	12,25	10,04	55,28	360	237,04	11,61
	Напиток из шиповника (200.)	200	0,61	0,25	22,17	105,0	519	3,39
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,31
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,12
Итого за Ужин		600	35	26	129	908		29,28
2 Ужин	Сок (яблочно-виноградный 180)	180	0,54	0,36	29,34	126	518	4,06
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	1,69
Итого за 2 Ужин		200	2	1	40	178		5,75
Итого за день			132,19	92,78	442,80	3180,26		100,00

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20
осенне-зимний
12 лет и старше
11-18 Ин2409-08

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Возрастная категория:

Возрастная категория:

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	7,30	
	Бутерброд с маслом (1й вариант) 20	20	3,3	4,98	4,79	77,66	93	2,51	
	Какао с молоком (1 вариант) 180	180	3,26	3,28	22,47	133,62	496,01	4,31	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,31	
	Сок (яблочный 200)	200	1	0,2	18,2	83	518	2,67	
	Итого за Завтрак	670	18	17	113	685		22,09	
Обед	Салат "Степной" из разных овощей *100	100	1,4	2,67	7,80	61,86	25,10	2,00	
	Суп из овощей (250)*	250	2,12	6,76	11,45	115,85	99,04	3,74	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,94	17,60	2,60	232,9	366	7,51	
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10,50	9	47,39	308,57	237,02	9,95	
	Компот из яблок с лимоном (180)*	180	0,2	0,19	22,56	95,11	509,00	3,07	
	Хлеб ржаной (100)	100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,61	
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,90	
	Итого за Обед	935	39	37	138	1047		33,77	
	Полдник	Булочка молочная (100)	100	9,92	4,66	57,92	313,22	566,00	10,10
		Кисломолочный напиток(Йогурт) 200	200	10	6,4	7	136	517,04	4,39
Кондитерское изделие(печенье сахарное 50)		50	3,75	4,9	37,2	208,5	590,02	6,73	
Итого за Полдник		350	24	16	102	658		21,22	
Ужин	Голубцы ленивые. (260)**	260	23,34	22,62	18,33	371,64	372,00	11,99	
	Соус молочный 50*	50	1,74	3,10	4,68	53,87	435,00	1,74	
	Чай с сахаром (200)*	200			15,04	60,13	493,03	1,94	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,31	
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,12	
	Итого за Ужин	600	32	27	79	685		22,09	
2 Ужин	Фрукт(Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	112	3,03	
	Итого за 2 Ужин	200	1	1	20	94		3,03	
Итого за день			113,3	97,2	451,7	3168,6		100,00	

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон: осенне-зимний

12 лет и старше

Возрастная категория:

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептуры

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 твердый 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	Салат из моркови с изюмом. (100)	100	1,27	0,14	22,54	98,76	10	3,29
		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	6,67	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	24	157	975		32,49	
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 фруктово-ягодными 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	195,24	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		91,05	73,25	496,59	3051,62		100,00		

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон: осенне-зимний
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория:			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	7 день %
			Пищевые вещества (г)					
			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	645	21	23	104	719		23,98
Обед	Салат витаминный* (100)	100	1,14	10,14	10,62	139,55	2	4,65
	Суп картофельный с макаронными	250	2,87	2,96	20,79	121,63	147	4,05
	Голубцы ленивые. (230)*	230	21,48	20,74	16,06	338,44	372,00	11,28
	Соус томатный 20	20	0,2	0,73	1,42	13,36	453,00	0,45
	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
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,96
	Итого за Обед	905	35	36	110	913		30,42
Полдник	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	360	30	12	59	470		15,65
Ужин	Фрикадельки из птицы (филе) (100)*	100	21,16	17,00	13,71	293,08	410,00	9,77
	Капуста 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	600	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	200	2	1	40	178		5,95
Итого за День		120,79	97,01	405,09	3011,39		100,00	

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

осенне-зимний

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		24,56	
Обед	Салат из капусты белокачанной (100)	100	2,51	8,14	9,88	124,39	1	3,77	
	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	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	
	Хлеб пшеничный (25)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,78	
	Итого за Обед		775	30	91	788		23,88	
	Полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	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	3,75	4,9	37,2	208,5	590,02	6,32	
Итого за Полдник			350	29	89	715		21,67	
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	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	123	872		26,41	
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		124,81	125,85	426,68	3375,39		100,00		

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20
осенне-зимний

Сезон:

Возрастная категория:

12 лет и старше

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) минтай	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
Полдник	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
	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
Итого за Полдник	Кисло-молочный напиток(Ряженка) (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							
Ужин	Тефтели 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							
Итого за 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	139,37	97,47	433,71	3202,08			100,00

Рацион: Школа - интернат г. Пензы

Сезон:

осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория:			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	10 день %	
			12 лет и старше						
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	7,3	6,45	24,53	186,6	165	6,02	
	Кофейный напиток с молоком. (180)	180	3,2	2,3	16,19	99,45	501,00	3,21	
	Бутерброд с сыром (1-й вариант). * (45)	45	6,82	9,11	9,91	150,05	90	4,84	
	Хлеб пшеничный (70)	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,31	
	Сок (персиковый) 180)	180	0,54		29,3	126,0	518	4,06	
	Итого за Завтрак	725	23	18	114	715,23		23,07	
	Обед	Салат овощной с яблоками (100)	100	1,17	0,2	7,29	38,42	28	1,24
		Суп крестьянский с крупой *250	250	2,28	6,75	14,79	129,95	154,00	4,19
		Жаркое по домашнему 230	230	24,50	24,38	21,67	404,4	369,32	13,04
		Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)*	180	0,77	0,23	32,63	139,11	512,0	4,49
Хлеб ржаной (100)		100	6,6	1,2	33,4	174	109	5,61	
Хлеб пшеничный (25)		25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	1,90	
Итого за Обед		885	37	33	122	945		30,47	
Полдник	Булочка молочная 100.	100	9,32	4,66	57,9	313,22	566,04	10,10	
	Кисломолочный напиток(кефир) (200*)	200	6	5,0	18	146	516	4,71	
	Кондитерское изделие(зефир 50)	50	0,4	0,05	39,9	163	1058,00	5,26	
	Итого за Полдник	350	16	10	116	622		20,07	
	Ужин	Рыба, запеченная в омете (100),3,2%	100	18,4	11,19	5,96	198,49	337,03	6,40
Рис отварной 210		210	5,37	7,61	56,07	314,2	414,03	10,14	
Чай с сахаром (200)		200			15,040	60,130	493	1,94	
Хлеб пшеничный (70)		70	5,32	0,56	34,44	164,5	108	5,31	
Хлеб ржаной (20)		20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,12	
Итого за Ужин		600	30	20	118	772		24,91	
2 Ужин	Фрукт(Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	112	3,03	
	Итого за 2 Ужин	200	1	1	20	94		3,03	
Итого за день		107,74	81,49	490,08	3148,10		100,00		
Итого за период		1189,46	982,73	4497,10	31931,98				
Среднее значение за период		118,946	98,273	449,710	3193,198				