



Утверждаю:

МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Директор: Е.В. Майская

"14" декабря 2022г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 7-11 лет
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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Рацион: 7-10 осень Интернет Пр.Победы 2021

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		
	Обед	595	24	25	84	664		24,59		
Обед	Салат из моркови с изюмом. (60)	60	0,76	0,08	13,52	59,25	10,00	2,19		
	Распльнич 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		
	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	1 161	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	78,6	108	2,91		
	Итого за Обед	800	28	27	121	850		31,49		
	Полдник	Булочка "Веснушка" (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	1068,00	2,41		
Итого за Полдник		300	14	10	83	487		18,05		
Итого за Ужин	Рыба, запеченная в омлете (90).минтай	90	21,53	13,01	6,98	231,63	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	500	29	24	75	636		23,54		
	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	
		Итого за 2 Ужин	200	2	1	35	151		5,61	
	Итого за день		97,45	87,20	397,89	2788,54		100,00		

Рацион: 7-10 осень Интернат Пр.Победы 2021

Сезон: осенне-зимний
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	77,86	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	
	Итого за Завтрак	550	15	13	88	532			18,34	
	2 Завтрак	Кисломолочный напиток(Йогурт) 200	200	10	6,4	7	136		4,69	
	Итого за 2 Завтрак	200	10	6,4	7	136			4,69	
	Обед	Сельдь с луком (60)	60	5,44	12,55	2,81	146,23	353		5,04
		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	
Итого за Обед		620	30	35	85	786			27,10	
Полдник		Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313		13,63
		Молоко сгущеное (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	
	Итого за Полдник	360	40	27	49	616			21,25	
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	
	Итого за Ужин	500	35	35	83	785			27,06	
2 Ужин	Сок (яблочный 180)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	1181		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		131,86	117,12	341,19	2989,85			100,00		

Рацион: 7-10 осень Интернет Пр.Победы, 2021

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08					Энергетическая ценность	№ рецептуры	3 день %
			Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	У				
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 витаминный. (60)	60	0,68	6,08	6,37		83,73	2	3,35	
	Свекольник (200)	200	1,86	3,41	13,83		93,86	131	3,75	
	Тефтели из говядины паровые в молочном 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 (60)	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	24	26	127	846		33,82	
	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										
Итого за 2 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 2 Ужин		500	21	11	73	475		18,99	
Итого за День	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	33		148		5,90	
	Итого за День		88,05	79,04	373,73		2580,99		100,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	4 день		
			Б	Ж	У	У			%	%	
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (150)	150	4,7	5,49	23,84	164,37	262,00		6,09		
	Бульбод 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	501,00		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											
Итого за Обед	Внегрет овощей (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) миктай	90	19,95	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	31,93	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	78,6	108		2,91		
	Итого за Обед		800	36,94	19,51	111,99	777,05		28,78		
	Полдник										
	Итого за 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	936,03		5,26		
Итого за Полдник		330	28	22	39	474		17,55			
Ужин											
Итого за Ужин 2 Ужин	Биточки рубленные 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 2 Ужин		510	29,81	24,01	106,08	772,19		28,60		
Итого за 2 Ужин	Соус (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				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-10 осень Интернет Пр. Победы 2021

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

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	
	Бутерброд 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		
	Итого за Завтрак	200	1	0,2	18,2	83	518	4,35	
Обед	Салат "Степной" из разных овощей (60)	60	0,84	1,60	4,68	37,11	25	1,37	
	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* (180)*	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	
Итого за Обед	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	31	114	868		32,15	
	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		300	20	12	79	519		19,22	
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 Ужин	Итого за Ужин	500	24	21	60	530		19,61	
	Итого за Ужин	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	102,33	86,68	374,45	2728,12			100,00	

Рацион: 7-10 осень Интернет Пр. Победы, 2021

Сезон: осенне-зимний
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 твердый Голландский(15)	15	3,95	3,99		52,5	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	Салат из моркови с изюмом (60)	60	0,76	0,08	13,52	59,25	10,00	2,28	
	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	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	128	799		30,72
	Полдник	Булочка "Веснушка" (100)	100	8,4	5,85	59,65	324,58	559,00	12,48
		Компот из яблок с лимоном (180)	180	0,23	0,19	22,56	95,11	509	3,66
Кондитерское 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 айсом(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			84,69	67,78	403,62	2616,25		100,00	

Рацион: 7-10 осень Интернат Пр.Победы 2021

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

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	9,03		
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,4	16,19	99,45	501,00	3,83		
	Бутерброд с сыром (2-й)	35	5,13	7,74	7,45	120,8	91	4,65		
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,52		
	Фрукт(Груша) (150)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112	2,71		
	Итого за Завтрак		615	18	22	92	643		24,73	
Обед	Салат витаминный (90)	90	1,03	9,13	9,56	125,60	2,07	4,83		
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200)	200	2,3	2,37	16,63	97,3	147,1	3,74		
	Голубцы ленивые. (200)*	200	17,96	17,40	14,10	285,88	372	11,00		
	Соус томатный 20	20	0,2	0,73	1,42	13,36	422,01	0,51		
	Компот из апельсина с яблоками 180	180	0,45	0,21	15,12	66,81	510,00	2,57		
	Итого за Обед		780	28	31	92	772		29,69	
Полдник	Пудинг из творога паровой (150)	150	22,15	4,69	35,12	273,62	317	10,52		
	Молоко стуженное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,78		
	Кисломолочный напиток(Кефир) (180)	180	5,33	4,60	7,36	97,60	516,06	3,75		
	Итого за Полдник		360	30	12	59	470		18,06	
Ужин	Фрикадельки из птицы (филе)	90	19,05	15,30	12,34	263,77	410,04	10,15		
	Калуста тушеная. (200)	200	5,11	6,82	21,39	170,48	423	6,56		
	Чай с сахаром (180)	180			13,54	54,12	493,00	2,08		
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	4,03		
	Хлеб ржаной (20)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	1,34		
	Итого за Ужин		530	28	24	75	628		24,15	
Итого за 2 Ужин	Сок персиковый 180)	180	0,54		29,3	126,0	518	4,85		
	Батон нарезной 20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111,00	2,02		
	Итого за 2 Ужин		200	2	1	40	178	6,86		
Итого за день			106,42	89,35	357,57	2691,01		100,00		

Рацион: 7-10 осень Интернат Пр.Победы 2021										
Сезон: осенне-зимний										
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			%	%
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			
	Бутерброд с маслом (1й)	20	3,3	4,98	4,79	77,66	93	4,95		
	Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,88		
	Фрукт(Апельсин) (150)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112	4,35		
	Итого за Завтрак	550	25	30	68	649		2,39		
	Обед							24,04		
	Салат из капусты белокачанной (60)	60	1,51	6,09	6,23	86,68	1	3,21		
	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	76,6	108	2,91			
Итого за Обед	690	14	19	93	603		22,33			
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	300	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	8,62			
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	6,68	34,8	109	1,29			
Итого за Ужин	500	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	200	3	1	42	190		7,03			
Итого за день		94,97	94,74	362,94	2717,54		100,00			

Рацион: 7-10 осень Интернат Пр. Победы 2021
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 Ин2409-08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры	9 день %
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая 150.	150	5,4	6,96	21,69	171,85	266,01	6,36	
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	2,33	
	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 (50)	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		585	18	94	627		23,22	
	Обед	Винегрет 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	4,44	
Пюре из гороха с маслом (150)		150	17,03	3,84	35,59	245,16	418,05	9,08	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (180)		180			11,79	47,36	503	1,75	
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			790	45	105	829		30,70	
Полдник		Запеканка из творога. (150)	150	28,48	18,94	26,20	395,38	313	14,64
	Молоко стухшее (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	3,64	
	Кисломолочный напиток(Раженка) (180)	180	5,22	4,5	7,56	97,2	516,26	3,60	
	Итого за Полдник		360	36	50	591		21,89	
Ужин	Тефтели из говядины паровые в молочном соусе. 90	90	9,13	8,53	5,76	136,40	388,00	5,05	
	Картофельное пюре 150	150	3,23	6,12	21,69	155,15	429,00	5,75	
	Компот из яблок с лимоном (200)*	200	0,26	0,21	25,07	105,68	509	3,91	
	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	17	80	537		19,88	
Итого за 2 Ужин	Сок (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	1	40	178		6,61	
Итого за день		122,16	85,69	369,00	2762,27		100,00		

Рацион: 7-10 осень Интернет Пр.Победы 2021

Сезон: осенне-зимний

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	
	Кисломолочный напиток(Биолайф) 200	200	10	6,4	7	136		5,04	
	Итого за 2 Завтрак	200	10	6	7	136		5,04	
	Обед	Салат овощной с яблоками (60)	60	0,7	0,12	4,37	23,05	28	0,85
		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 сушеных (чернослив). (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	32	106	853		31,61	
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 оmlете (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		101,26	79,47	389,85	2719,76		100,00	
	Итого за период		1044,21	869,83	3750,66	27362,39			
	Среднее значение за период		104,421	86,983	375,066	2736,239			