

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
классическая
гимназия № 1 им. В.Г.

Белинского



Тер. районный

«1»

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ
КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»



Корнаухов Т.К.

«1»

02

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ
(НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

г. Пенза

Примерное меню

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№226 Каша "Дружба" 1/150	150	4	5	21	143		226
	№88 Бутерброд с маслом 10/10	20	1	5	8	77		88
	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	2	5	140		379
	№82 Яблоки 1/170	170	1	1	17	75		82
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11		550	11	14	66	514		
Обед 7-11								
	№112 Овощи натуральные 1/60 (помидор)	60	1		2	14		112
	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177		163
	№375 Плов из отварной говядины 1/150	150	12	11	29	269		375
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196		349
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Обед 7-11		710	25	18	112	766		
Завт.11-18								
	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191		226
	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 10/10	20	1		11	52		89
	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100	100	1		18	81		
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.11-18		550	9	7	77	418		
Обед 11-18								
	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	100	1		4	24		112
	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177		163
	№375 Плов из отварной говядины 1/200	200	15	15	39	352		375
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196		349
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18		800	27	22	120	836		
Итого за день			72	61	375	2534		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11	ТТК Блинчики 1/180	180	10	5	55	305		
	ТТК Топпинг 1/30	30	1	1	18	89		
	№82 Яблоки 1/150	150	1	1	15	66		82
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
Итого за Завт.7-11		540	12	7	96	494		
Обед 7-11	№54 Икра морковная 1/60	60	1	3	6	57		54
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	200	4	4	13	108		87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41		143
	№372 Котлеты из птицы (соус красный основной) 1/90	90	10	7	7	127		372
	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6		30	190		256
	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			22	88		342
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11		740	26	15	108	721		
Завт.11-18	ТТК Блинчики 1/120	120	6	4	36	203		9 462
	№86 Джем (порциями) 1/30	30			2	79		490
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/175	175	5	6	27	183		227,13
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Завт.11-18		550	13	11	87	569		
Обед 11-18	№54 Икра морковная 1/100	100	2	6	9	95		54,01
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135		87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	20	3		17	82		143
	№372 Котлеты из птицы (соус красный основной) 1/100	100	10	7	7	133		372
	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			24	98		342
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18		900	30	20	125	858		
Итого за день			81	53	416	2642		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№261 Макароны, запеченные с сыром1/150	150	6	7	27	201		261
	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	2	5	140		379
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	15		11		99		79
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92		117
Итого за Завт.7-11		580	13	21	70	618		
Обед 7-11								
	№16 Салат из соленых огурцов 1/60	60		4	1	36		16
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№197 Жаркое домашнему из филе грудки 1/150	150	35	15	29	268		197
	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1		18	78		496
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11		715	42	26	77	583		
Завт.11-18								
	№261 Макароны, запеченные с сыром1/200	200	8	9	36	262		261
	№82 Яблоки 1/150	150	1	1	15	66		82
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.11-18		580	11	11	75	445		
Обед 11-18								
	№16 Салат из соленых огурцов 1/100	100		6	1	60		16
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№197 Жаркое домашнему из филе грудки 1/180	180	43	18	34	322		200,07
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
Итого за Обед 11-18		800	49	31	79	651		
Итого за день			115	89	301	2297		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151		232
	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	30	1	1	17	77		89
	№82 Яблоки 1/150	150	1	1	15	66		82
	№382 Какао с молоком 1/180	180	3	1	23	113		462
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11		540	12	12	89	486		
Обед 7-11								
	№26 Салат из свеклы отварной1/60	60	1	3	5	53		26
	№100 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	11	87		100
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/90	90	10	8	10	144		347
	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250		243
	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	180	1		26	110		516
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11		735	27	24	112	762		
Завт.11-18								
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	200	6	8	26	202		232
	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 10/10	20	1		11	52		89
	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100	100	1		18	81		
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.11-18		550	10	8	74	425		
Обед 11-18								
	№26 Салат из свеклы отварной1/100	100	2	6	8	89		26
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108		100
	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	100	10	8	10	150		347
	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300		243
	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	180	1		26	110		516
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18		860	29	28	121	844		
Итого за день			78	72	396	2517		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	150	6	6	28	188		223
	№267 Яйцо вареное 1/40	40	5	5		63		267
	№82 Яблоки 1/170	170	1	1	17	75		82
	№377 Чай с лимоном 1/180	180			9	38		377
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11		570	14	13	69	443		
Обед 7-11								
	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	60	2	4	13	97		69
	№98 Свекольник 1/200	200	2	4	9	75		98
	№488 Сметана 1/5	5		1		8		488
	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/90	90	10	7	7	127		372
	№385 Рис отварной 1/150	150	4	5	39	219		385
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		33	176		349
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Обед 7-11		735	23	22	122	812		
Завт.11-18								
	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	250	11	10	46	313		223
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/80	80	1		14	64		9 464
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
Итого за Завт.11-18		550	14	11	80	471		
Обед 11-18								
	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	100	3	7	22	162		69
	№98 Свекольник 1/250	250	2	5	11	94		98
	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/100	100	10	7	7	133		372
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266		385
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70		115
Итого за Обед 11-18		850	23	26	107	759		
Итого за день			74	72	378	2485		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: суббота

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.11-18	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/70	70	11	7	6	128		372
	№411 Соус сметанный с томатом и луком 1/30	30	1	3	1	33		411
	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Завт.11-18		505	21	11	59	471		
Итого за день			21	11	59	471		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11	№226 Каша "Дружба" 1/150	150	4	5	21	143		226
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104		64,26
	№82 Яблоки 1/170	170	1	1	17	75		82
Итого за Завт.7-11		530	9	13	52	356		
Обед 7-11	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	60	1	4	6	56		9
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108		100
	№488 Сметана1/8	8		1		13		488
	№375 Плов из отварной говядины 1/150	150	12	11	29	269		375
	№501 Сок 3л 1/200	200	1		10	86		501
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Обед 7-11		718	20	22	79	642		
Завт.11-18	№226 Каша "Дружба" 1/250	250	7	8	35	238		226
	№88 Бутерброд с маслом 10/10	20	1	5	8	77		88
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250		609
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завт.11-18		550	14	19	104	638		
Обед 11-18	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	100	2	6	9	94		9
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108		100
	№488 Сметана1/10	10		2		16		488
	№375 Плов из отварной говядины 1/180	180	14	13	35	317		375
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 11-18		800	22	27	92	704		
Итого за день			65	81	327	2340		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11	№268 Омлет натуральный 1/150	150	13	21	3	252		268
	№377 Чай с лимоном 1/180	180			9	38		377
	№82 Яблоки 1/150	150	1	1	15	66		82
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Завт.7-11		505	16	23	40	422		
Обед 7-11	№47 Винегрет овощной 1/60	60	1	4	4	52		47
	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136		124
	ТТК Шашлык из куриного филе (соус красный основной) 1/100	100	15	16	2	212		
	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6		30	190		256
	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			22	88		342
	№115 Хлеб ржаной 1/15	15	1		5	26		115
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39		117
Итого за Обед 7-11		720	31	27	83	743		
Завт.11-18	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	24	180		140
	№267 Яйцо вареное 1/40	40	5	5		63		267
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125		609
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.11-18		550	16	15	71	489		
Обед 11-18	№47 Винегрет овощной 1/100	100	1	6	7	87		47
	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170		124
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	100	10	7	7	133		372
	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18		880	30	23	90	743		
Итого за день			93	88	284	2397		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11	№279 Запеканка из творога 1/150	150	32	9	25	310		279
	№406 Соус молочный сладкий 1/30	30	1	1	3	27		406
	№82 Яблоки 1/150	150	1	1	15	66		82
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Завт.7-11		535	36	12	64	503		
Обед 7-11	№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60	60	1	4	5	58		43
	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	200	5	5	18	141		163
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№299 Рыба, тушенная в томате с овощами 1/90	90	9	3	6	83		299
	ТТК Рис отварной с овощами 1/150	150	4	5	38	221		9 463
	№377 Чай с лимоном 1/180	180			9	38		377
№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70		115	
Итого за Обед 7-11		730	24	19	89	636		
Завт.11-18	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151		232
	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	70	10	8	15	169		323
	№406 Соус молочный сладкий 1/30	30	1	1	3	27		406
	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/80	80	1		14	64		9 464
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
Итого за Завт.11-18		550	19	18	70	501		
Обед 11-18	№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100	100	2	6	8	96		43
	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177		163
	№307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100	60	9	5	13	133		307
	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	180	5	7	46	266		
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78		115
Итого за Обед 11-18		835	26	25	115	792		
Итого за день			105	74	338	2432		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	150	7	8	21	185		183
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		7		66		79
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	№382 Какао с молоком 1/180	180	3	1	23	113		462
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11		570	13	17	79	529		
Обед 7-11								
	№36 Салат Свеколка 1/60	60	1	6	10	98		36
	№117 Суп из овощей 1/200	200	1	4	7	67		117
	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/90	90	10	8	10	144		347
	№ 377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102		377
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		33	176		349
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11		730	20	25	90	697		
Завт.11-18								
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	250	8	8	39	261		227
	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/80	80	1		14	64		9 464
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
Итого за Завт.11-18		550	11	9	73	419		
Обед 11-18								
	№26 Салат из свеклы отварной1/100	100	2	6	8	89		26
	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83		117
	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	100	10	8	10	150		347
	№ 377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122		377
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196		349
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70		115
Итого за Обед 11-18		870	22	26	88	710		
Итого за день			66	77	330	2355		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	6	24	172		274
	№75 Сыр порциями 1/20	20	7	9		109		75
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	Йогурт 1/100	100	5	3	9	103		
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11		500	18	19	58	505		
Обед 7-11								
	№56 Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком 1/60	60	1	5	3	60		56
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	200	1	4	6	61		95
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№372 Котлеты из птицы (соус красный основной) 1/90	90	10	7	7	127		372
	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	150	16	4	29	214		389
	№496 Напиток из шиповника 1/180	180	1		16	70		496
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39		117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
Итого за Обед 7-11		735	32	21	81	640		
Завт.11-18								
	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	9	33	229		274
	№82 Яблоки 1/150	150	1	1	15	66		82
	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42		377
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.11-18		580	9	11	73	416		
Обед 11-18								
	№56 Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком 1/100	100	1	8	5	100		56
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76		95
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№372 Котлеты из птицы (соус красный основной) 1/100	100	10	7	7	133		372
	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	180	19	4	35	256		389
	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1		18	78		496
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39		117
Итого за Обед 11-18		885	36	24	92	751		
Итого за день			95	75	304	2312		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы 7-18 весна 2024

День: суббота

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.11-18	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	90	12	13	2	174		367
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266		385
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завт.11-18		490	18	20	65	515		
Итого за день			18	20	65	515		

Прожито, пронумеровано и скреплено
печатью _____ (_____) листов
Должность генеральный директор
ООО «Пензенский комбинат питания»
Подпись [подпись] /Корнаухов Т.К./

