

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ ПО  
«Классическая  
гимназия № 1 им. В.Г.  
Белинского»

г. Пензы

Тер-Аракелян Э.К.

«05» ноября 2024г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор  
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ

КОМБИНАТ  
ИНН  
ПИТАНИЯ»

Корнаухов Т.К.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

г. Пенза

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: осень-зима 2024г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
223	№223 Каша пшенная вязкая 1/20	200	8	8	37	250
71	№71 Бутерброды с маслом 1/20	20	1	6	6	83
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			12	15	72	467
<b>Обед 11-18</b>						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
129	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	250	7	6	23	177
375	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	230
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			24	98
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
<b>Итого за Обед 11-18</b>			31	28	108	751
<b>Итого за день</b>			43	43	180	1218

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: осень-зима 2024г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	200	6	7	31	209
79	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	15		11		99
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Завт.11-18</b>			10	20	68	482
<b>Обед 11-18</b>						
26	№26 Салат "Метелка" 1/100	100	1		7	37
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41
372	№372 Биточки из птицы 1/80	80	12	8	7	146
422	№422 Соус красный основной 1/20	20		1	1	11
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
496	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1	1	18	78
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			31	17	114	786
<b>Итого за день</b>			41	37	182	1268

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: осень-зима 2024г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	250	8	10	32	252
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
<b>Итого за Завт.11-18</b>			9	11	51	334
<b>Обед 11-18</b>						
21	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104
98	№98 Свекольник 1/250	250	2	5	11	94
307	№307 Котлеты рыбные1/80	80	11	2	13	114
414	№414 Соус белый основной 1/20	20		1		10
	ТТК Рис отварной с овощами1/180	180	5	7	46	266
1 008	№1008 Напиток лимонный 1/180	180	1	1	15	125
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			24	23	117	823
<b>Итого за день</b>			33	34	168	1157

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: осень-зима 2024г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	200	8	9	36	262
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
379	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	4	3	6	155
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			15	13	62	513
<b>Обед 11-18</b>						
18	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83
9 477	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/100	100	11	9	11	160
243	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>			31	29	120	854
<b>Итого за день</b>			46	42	182	1367

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: осень-зима 2024г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
226	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			10	15	68	440
<b>Обед 11-18</b>						
26	№26 Салат из свеклы отварной1/100	100	2	6	8	89
163	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177
350	№350 Тефтели из говядины с рисом - "Ежики" 1/80	80	8	8	8	136
402	№402 Соус молочный для запекания 1/20	20	1	2	1	24
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
516	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		29	122
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			27	30	101	780
<b>Итого за день</b>			37	45	169	1220

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: осень-зима 2024г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	250	8	8	39	261
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
<b>Итого за Завт.11-18</b>			12	12	63	399
<b>Обед 11-18</b>						
2	№2 Салат витаминный 1/100	100	1	6	6	85
100	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
375	№375 Плов из отварной птицы 1/200	200	20	17	25	333
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			28	31	102	848
<b>Итого за день</b>			40	43	165	1247

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: осень-зима 2024г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
21	№21 Салат из моркови 1/60	60	1	4	7	62
268	№268 Омлет натуральный 1/100	100	9	14	2	168
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>			13	20	34	351
<b>Обед 11-18</b>						
67	№67 Винегрет овощной 1/100	100	1	10	7	125
124	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170
367	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	100	14	14	2	194
256	№256 р Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	200			24	98
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			35	34	104	925
<b>Итого за день</b>			48	54	138	1276

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: осень-зима 2024г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	75	10	8	11	157
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			17	16	49	398
<b>Обед 11-18</b>						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88
122	№122 Уха с крупой 1/250	250	7	2	13	101
372	№372 Котлеты из птицы 1/80	80	12	8	7	146
422	№422 Соус красный основной 1/20	20		1	1	11
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			35	28	103	796
<b>Итого за день</b>			52	44	152	1194

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: осень-зима 2024г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
274	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	9	33	229
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
<b>Итого за Завт.11-18</b>			11	17	72	474
<b>Обед 11-18</b>						
21	№21 Салат Здоровье 1/100	100	1	18	7	197
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76
488	№488 Сметана1/8	8		1		13
9 477	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/100	100	11	9	11	160
389	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	180	19	4	35	256
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	200			18	72
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			37	37	99	884
<b>Итого за день</b>			48	54	171	1358

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: осень-зима 2024г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
183	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200	200	9	11	29	246
82	№82 Фрукты свежие 1/120	120	1	1	20	90
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>			13	14	73	453
<b>Обед 11-18</b>						
1	№1 Салат из белокачанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
117	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83
372	№372 Котлеты из птицы 1/80	80	12	8	7	146
422	№422 Соус красный основной 1/20	20		1	1	11
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
516	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		29	122
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			27	22	110	793
<b>Итого за день</b>			40	36	183	1246
<b>Итого за период</b>			428	432	1690	12551

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Должность генеральный директор

ООО «Пензенский комбинат питания»

Подпись \_\_\_\_\_ /Корнаухов Т.К./

