

СОГЛАСОВАНО

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

г. Пензы

Тер-Аракелян Э.К.

«10» ноября 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ
КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»

Корнаухов Т.К.

«10» ноября 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

г. Пенза

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: осень-зима 2024г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/180	180	8	7	33	225
71	№71 Бутерброды с маслом 1/20	20	1	6	6	83
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Завт.7-11			15	17	71	484
Обед 7-11						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
129	№129 Суп-лапша домашняя 1/200	200	6	5	19	141
375	№375 Плов из отварной говядины 1/150	150	12	11	29	269
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			24	98
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 7-11			23	23	101	711
Итого за день			38	40	172	1195

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: осень-зима 2024г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
9 467	ТТК Блинчики 1/165	165	14	14	59	301
9 474	ТТК Топпинг 1/40	40	2	2	24	118
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
Итого за Завт.7-11			17	17	102	501
Обед 7-11						
26	№26 Салат "Метелка" 1/60	60	1		4	22
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	200	4	4	13	108
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41
372	№372 Биточки из птицы 1/90	90	14	9	8	165
256	№256 Р Макароны изделия отварные 1/150	150	6	1	30	190
496	№496 Напиток из шиповника 1/180	180	1		16	70
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			31	15	101	706
Итого за день			48	32	203	1207

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: осень-зима 2024г

День: среда

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
590	№590 Печенье 1/30	30	2	3	22	125
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
462	№382 Какао с молоком 1/180	180	3	1	23	113
Итого за Завт.7-11			12	14	79	455
Обед 7-11						
21	№21 Салат из моркови 1/60	60	1	4	7	62
98	№98 Свекольник 1/200	200	2	4	9	75
307	№307 Котлеты рыбные 1/90	90	12	2	14	128
9 463	ТТК Рис отварной с овощами 1/150	150	4	5	38	221
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
Итого за Обед 7-11			24	17	104	721
Итого за день			36	31	183	1176

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: осень-зима 2024г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром1/180	180	7	8	33	236
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	3	20	119
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.7-11			18	18	76	528
Обед 7-11						
18	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	60	1	4	2	44
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	200	1	4	6	66
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/90	90	10	8	10	144
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		18	76
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			26	26	96	706
Итого за день			44	44	172	1234

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: осень-зима 2024г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
226	№226 Каша "Дружба" 1/150	150	4	5	21	143
88	№88 Бутерброд с маслом 30/10	40	2	9	15	153
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
462	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Завт.7-11			14	20	89	588
Обед 7-11						
26	№26 Салат из свеклы отварной1/60	60	1	3	5	53
163	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	200	5	5	18	141
350	№350 Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"1/90	90	9	9	9	153
377	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102
516	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	180	1		26	110
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 7-11			23	24	88	669
Итого за день			37	44	177	1257

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: осень-зима 2024г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	150	5	5	23	157
609	Печенье 1/30	30	2	3	22	125
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
462	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196
Итого за Завт.7-11			13	13	98	564
Обед 7-11						
2	№2 Салат витаминный 1/60	60	1	4	4	51
100,19	№100 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	11	87
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
375	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	230
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 7-11			26	26	96	690
Итого за день			39	39	194	1254

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: осень-зима 2024г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
268	№268 Омлет натуральный 1/100	100	9	14	2	168
21	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
379	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	2	5	140
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.7-11			16	24	41	522
Обед 7-11						
67	№67 Винегрет овощной 1/60	60	1	6	4	75
124	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136
178	№178 клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17
367	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	90	12	13	2	174
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6		30	190
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			22	88
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			31	28	93	790
Итого за день			47	52	134	1312

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: осень-зима 2024г

День: среда

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	100	14	11	15	209
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
89	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	40	2	1	22	103
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Завт.7-11			23	20	73	545
Обед 7-11						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	60	1	5	2	53
122	№122 Уха с крупой 1/200	200	6	2	10	81
372	№372 Котлеты из птицы 1/90	90	14	9	8	165
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250
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
Итого за Обед 7-11			34	24	90	699
Итого за день			57	44	163	1244

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: осень-зима 2024г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
274	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	6	24	172
608	Пряник мятный 1/35	35	2	2	26	128
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1	1	7	35
Итого за Завт.7-11			8	10	77	419
Обед 7-11						
21	№21 Салат Здоровье 1/60	60	1	11	4	118
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	200	1	4	6	61
488	№488 Сметана 1/8	8		1		13
	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/90	90	10	8	10	144
389	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	150	16	4	29	214
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180	180			16	65
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			32	29	86	725
Итого за день			40	39	163	1144

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: осень-зима 2024г

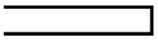
День: пятница

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
183	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	150	7	8	21	185
75	№75 Сыр порциями 1/20	20	7	9		109
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
Итого за Завт.7-11			18	20	55	455
Обед 7-11						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	60	1	4	5	56
117	№117 Суп из овощей 1/200	200	1	4	7	67
	ТТК Шашлык из куриного филе 1/80	80	15	15	1	201
422	№422 Соус красный основной 1/20	20		1	1	11
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6		30	190
516	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	180	1		26	110
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			28	25	91	745
Итого за день			46	45	146	1200

Итого за период	432	410	1707	12223
-----------------	-----	-----	------	-------



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью _____ (_____) листов

Должность генеральный директор
ООО «Пензенский комбинат питания»

Подпись _____ /Корнаухов Т.К./

