

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Чанова Е.М.

_____ Е.М.Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1		540	28	41	81	817
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед		790	31	47	92	939
Итого за день			59	88	173	1756

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: 7-11 лет

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4	40
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		580	24	13,6	92,4	593
Обед						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4	40
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	27	19,6	104,4	713
Итого за день			51	33,2	196,8	1306

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
384	Каша пшенная на молоке	250	10	13	51	367
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Итого за Завтрак1		520	23	21	123	781
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
492	Плов из птицы	250	26	26	46	524
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед		700	28	27	71	739
Итого за день			51	48	194	1520

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
315	Капуста тушеная	60	2	4	5	126
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18	183
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		580	36	15	97	683
Обед						
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	2	19	104
315	Капуста тушеная	60	2	4	5	126
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18	183
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	39	17	116	787
Итого за день			75	32	213	1470

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
204	Макароны отварные с сыром	175	1	6	1	330
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		505	14	11	93	798
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
204	Макароны отварные с сыром	175	1	6	1	330
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		755	20	19	108	966
Итого за день			34	30	201	1764

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 7-11 лет

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	1	5	11	52
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
512	Гарнир перловый	150	4	5	31	185
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		580	22	19	101	633
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82
54	Салат из свеклы с яблоком	60	1	5	11	52
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
512	Гарнир перловый	150	4	5	31	185
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	24	23	110	715
Итого за день			46	42	211	1348

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 7-11 лет

День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
297	Каша рисовая молочная	250	10	11	46	320
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Итого за Завтрак1		520	23	19	118	734
Обед						
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12	120
43	Салат из белокачанной капусты с маслом	60	1	6	6	83
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
686	Чай с сахаром лимоном	200			8	60
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	22	23	93	700
Итого за день			45	42	211	1434

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
45	Винегрет овощной	60	1	3	5	56
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11	169
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		580	24	14	101	625
Обед						
87	Суп рыбный (консервы)	250	8	8	14	167
45	Винегрет овощной	60	1	3	5	56
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11	169
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	32	22	115	792
Итого за день			56	36	216	1417

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	3	54
297	Голубцы ленивые	90	8	5	12	150
520	Пюре картофельное.	150	3	7	21	165
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		580	18	16	89	612
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	3	54
297	Голубцы ленивые	90	8	5	12	150
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	24	21	104	746
Итого за день			42	37	193	1358

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4	40
260	Гуляш из филе курицы	90	16	18	6	184
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1		520	28	19	91	584
Обед						
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4	40
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
260	Гуляш из филе курицы	90	16	18	6	184
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		580	29	22,6	92,4	624
Итого за день			57	41,6	183,4	1208