

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Чанова
Е.М. Чанова

Согласовано:



ДИРЕКТОР _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2024 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	6	7	
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		
943	Чай	200				1		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1			28	41	68	763		
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 рассыпчатая1	150	8	8	37	259		
943	Чай	200				1		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Обед			31	47	79	885		
Итого за день			59	88	147	1648		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	2	6	2	72	
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 Завтрак			25	16	93	625	
Обед							
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120	
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60		7	1	72	
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			26	23	104	745	
Итого за день			51	39	197	1370	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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			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
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			32	30	77	808
			55	51	200	1589

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	6	7	
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		
943	Чай	200				1		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Завтрак1			36	15	84	629		

Обед							
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1	2	12	238	
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	
943	Чай	200				1	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед			37	17	96	867	
Итого за день			73	32	180	1496	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57
16	Гуляш из мяса птицы	90	12	12		156
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			25	17	89	613
Обед						
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
16	Гуляш из мяса птицы	90	12	12		156
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			31	25	104	781
Итого за день			56	42	193	1394

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак1							
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259	
943	Чай	200				1,	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Завтрак1			26	23	89	683	
Обед							
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82	
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153	
679	Каша гречневая рассыпчатая1	150	8	8	37	259	
943	Чай	200				1	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед			28	27	98	765	
Итого за день			54	50	187	1448	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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			23	19	118	734
Обед						
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12	120
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			26	24	102	738
Итого за день			49	43	220	1472

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
51	Салат из свеклы с яблоками	60	1	1	5	72		
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			24	12	101	641		
Обед								
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	18	121		
51	Салат из свеклы с яблоками	60	1	1	5	72		
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			30	14	119	762		
Итого за день			54	26	220	1403		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6			7	
Завтрак									
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	3			54	
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	90	15	5	26			209	
520	Пюре картофельное.	150	3	7	21			165	
943	Чай	200						1	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Завтрак			25	16	90			617	
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	
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	90	15	5	26			209	
520	Пюре картофельное	150	3	4	21			131	
943	Чай	200						1	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			31	21	105			751	
Итого за день			56	37	195			1368	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак1							
608	Котлеты мясные рубленые	90	11	12	8	184	
334	Рис отварной с овощами	170	6	9	51	282	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Завтрак1			23	21	108	691	
Обед							
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66	
608	Котлеты мясные рубленые	90	11	12	8	184	
334	Рис отварной с овощами	170	6	9	51	282	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед			25	22	120	757	
Итого за день			48	43	228	1448	