

шнл

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2023 учебный год

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

Ребенок: 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак1							
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	137	
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	100	18	30	6	363	
679	Каша гречневая рассыпчатая1	180	10	10	44	311	
944	Чай с лимоном	200			8	34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Завтрак1			33	50	88	939	
Обед							
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122	
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	137	
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	100	18	30	6	363	
679	Каша гречневая рассыпчатая1	180	10	10	44	311	
944	Чай с лимоном	200			8	34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Обед			36	56	99	1061	
Итого за день			69	106	187	2000	

Взвешенное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: 12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: 1

№ 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									
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	5	8	31			118	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6			170	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43			210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак			28	19	109			629	
Обед									
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12			120	
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	5	8	31			118	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6			170	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43			210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			31	25	121			749	
Итого за день			59	44	230			1378	

Расчетное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 12 лет и старше

День: среда
 Неделя: 1

№ р-ц	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								
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2		121	
492	Плов из птицы	280	29	29	52		587	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			37	44	93		926	
Обед								
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12		66	
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2		121	
492	Плов из птицы	280	29	29	52		587	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			39	45	105		992	
Итого за день			76	89	198		1918	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
7 018	Суфле из печени	100	19	9	11	202
299	Пюре картофельное	180	4	9	26	199
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			29	24	74	707
Обед						
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	6	8	12	238
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
7 018	Суфле из печени	100	19	9	11	202
299	Пюре картофельное.	180	4	9	26	199
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			35	32	86	945
Итого за день			64	56	160	1652

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)
 Рацион: 12 лет и старше

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 маслом растительным	100	1	5	7	81
16	Гуляш из мяса птицы	100	13	13		173
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			24	19	70	559
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81
16	Гуляш из мяса птицы	100	13	13		173
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			30	27	85	727
Итого за день			54	46	155	1286

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 12 лет и старше

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						
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	137
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6	170
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44	311
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			28	30	80	711
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	137
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6	170
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			27	25	88	694
Итого за день			55	55	168	1405

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 12 лет и старше

День: вторник
 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							
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175	
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204	
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Завтрак1			26	26	82	755	
Обед							
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12	120	
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175	
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204	
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Обед			29	32	94	875	
Итого за день			55	58	176	1630	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 12 лет и старше

День: среда
 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			
Завтрак1									
51	Салат из свеклы с яблоками	100	2	3	9			112	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13			188	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43			210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			24	15	94			641	
Обед									
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	17			110	
51	Салат из свеклы с яблоками	100	2	3	9			112	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13			188	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43			210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			30	17	111			751	
Итого за день			54	32	205			1392	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Район: 12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: 2

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	У	Б	
Завтрак									
76	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11				95
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9				204
334	Рис отварной с овощами	180	5	8	49				290
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9				37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20				94
Итого за Завтрак1			32	30	98				720
Обед									
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12				66
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11				95
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9				204
334	Рис отварной с овощами	180	5	8	49				290
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9				37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20				94
Итого за Обед			34	31	110				786
Итого за день			66	61	208				1506