

СМ 27

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2023 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6				
Завтрак1									
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	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			22	16	73			531	
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	40	3		20			94	
Итого за Обед			23	23	84			651	
Итого за день			45	39	157			1182	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (листу 3)
 Район: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	7	
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		
Итого за день			55	51	200	1589		

Презентное меню в пищевой ценности приготавливаемых блюд (листу 4)
 Работы 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	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								
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	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			33	15	64		535	
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	40	3		20		94	
Итого за Обед			34	17	76		773	
Итого за день			67	32	140		1308	

Приложение меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Пациент: 7-11 лет

День: пятница
 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								
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	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1			22	17	69	519		
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	40	3		20	94		
Итого за Обед			28	25	84	687		
Итого за день			50	42	153	1206		

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
43	Салат из капусты белокачанной 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	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1			23	23	69	589		
Обед								
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82		
43	Салат из капусты белокачанной 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	40	3		20	94		
Итого за Обед			25	27	78	671		
Итого за день			48	50	147	1260		

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	7	
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	40	4		20	94	
Итого за Обед			24	24	82	644	
Итого за день			47	43	200	1378	

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	4	5	6	
1	2	3	4	5	6				
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	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			21	12	81			547	
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	40	3		20			94	
Итого за Обед			27	14	99			668	
Итого за день			48	26	180			1215	

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
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	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1			22	16	70	523		
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	40	3		20	94		
Итого за Обед			28	21	85	657		
Итого за день			50	37	155	1180		

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

День: пятница
 Неделя: 2

№ рецепта	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак									
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	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			20	21	88			597	
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	40	3		20			94	
Итого за Обед			22	22	100			663	
Итого за день			42	43	188			1260	