

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Handwritten signature of E.M. Chanova

_____ Е.М. Чанова

Согласовано:



Handwritten signature of the school director

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	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	
685	Чай с сахаром	200			13	55	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Завтрак1			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			31	47	92	939	
Итого за день			59	88	173	1756	

Примерное меню и пищевая ценность
 Рацион: 7-11 лет

Вариантность приготавливаемых блюд (лист 2)

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			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			27	19,6	104,4	713
Итого за день			51	33,2	196,8	1306

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	5	6	
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	
685	Чай с сахаром	200			13		55	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			28	27	71		739	
Итого за день			51	48	194		1520	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: 7-11 лет

День: четверг
 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	
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			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			39	17	116	787	
Итого за день			75	32	213	1470	

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	7	
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			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			20	19	108	966	
Итого за день			34	30	201	1764	

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	
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			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			24	23	110	715
Итого за день			46	42	211	1348

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

День: вторник
 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								
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		
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			22	23	93	700		
Итого за день			45	42	211	1434		

Примерное меню и пищевая ценность
Рацион: 7-11 лет

Список приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи	Итого за	Итого за	Итого за	Итого за	Итого за	Итого за	Итого за	Итого за	Итого за	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
											Б	Ж	У		
1											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															
Обед											580	24	14	101	625
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															
Итого за день											830	32	22	115	792
											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	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			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			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	4	5	6	
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			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			29	22,6	92,4	624			
Итого за день			57	41,6	183,4	1208			