

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М.Чанова
Е.М.Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР *Н.В.Тетякова*

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 07.04.2025г

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист1)

Рацион: 12 лет и старше

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
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,5	169,5
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Завтрак		600	34	24,7	104,3	680,3
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,5	6,3	13,4	135
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,5	169,5
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Обед		950	39,2	41,3	128,2	960,4
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			73,2	66	232,5	1640,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7 018	Суфле из печени	100	27,9	8,4	20	203,3
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,7	43,8	244,2
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Завтрак		560	38,8	25,1	123,6	716,5
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,6	142,3
54-27з	Морковь отварная дольками	100	3	3,3	6,7	84,3
7 018	Суфле из печени	100	27,9	8,4	20	203,3
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,7	43,8	244,2
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Обед		910	45	31,1	152,9	943,1
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			83,8	56,2	276,5	1659,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12 лет и старше

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
Завтрак						
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,4	14,5	30,3	220,4
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141
Итого за Завтрак		580	23,8	28,5	92,3	580,5
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,3	13,6	145,6
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,4	14,5	30,3	220,4
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141
Итого за Обед		930	32,9	46,1	116,4	871,2
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			56,7	74,6	208,7	1451,7

0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	100	12	9	79	472
54-12м	Плов из курицы (перловка)	250	34,1	10,1	41,5	393,25
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141
Итого за Завтрак		610	51,1	25,1	170,3	1087,25
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	300	7	8,40	8,5	138
54-27з	Морковь отварная дольками	100	3	3,3	6,7	84,3
54-12м	Плов из курицы (перловка)	250	34,1	10,1	41,5	393,25
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141
Итого за Обед		910	49,1	27,8	106,5	837,55
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			100,2	52,9	276,8	1924,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 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
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,1	11,4	47,6	345,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Завтрак		605	28,3	29,4	153	914,4
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	6,3	5,1	20,4	149,2
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,1	11,4	47,6	345,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Обед		855	34,6	34,5	173,4	1063,6
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			62,9	63,9	326,4	1978

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
Завтрак						
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,5	14,7	30,3	222,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,5	237
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Завтрак		600	28,1	33,2	118	699,5
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,5	14,7	30,3	232,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,5	237
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Обед		950	36,6	50,5	135,6	959,8
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			64,7	83,7	253,6	1659,3

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		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	169,5	
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9	168,7	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	
Итого за Завтрак		560	29,3	21,7	97,1	607,2	###
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544	
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,8	
54-27з	Морковь отварная дольками	100	3	3,3	6,7	84,3	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	169,5	
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9	168,7	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	
Итого за Обед		910	35,5	27,7	126,5	819,3	###
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816	
Итого за день			64,8	49,4	223,6	1426,5	###

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4м	Котлета мясная	90	16,5	15,7	11,6	265,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141
Итого за Завтрак		550	28,1	28,4	88,3	682
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,5	6,9	12,9	139
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,9	6,9	113
54-4м	Котлета мясная	100	18,3	17,4	16,46	295
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141
Итого за Обед		910	34,4	45,9	112,96	963,5
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			62,5	74,3	201,26	1645,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 12 лет и старше

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
Завтрак						
54-3м	Голубцы ленивые (курица)	100	8,4	7,6	6,4	128
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9	168,7
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Завтрак		580	19,1	25,8	91	578,2
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,8	20,6	168,2
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1
54-3м	Голубцы ленивые (курица)	100	8,4	7,6	6,4	128
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9	168,7
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Обед		930	30,2	41,9	122,1	891,5
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			49,3	67,7	213,1	1469,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

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
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12	10,3	43,9	318,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Завтрак		585	27,2	28,3	149,3	887,3
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	100	3	3,4	6,8	86
51-4с	Щи из свежей капусты	250	5,9	7	7,1	114,8
54-30м	Кнели из мяса с рисом	100	14,9	16,2	7,4	231,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	4,9	32,8	197
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6	11	40	188
Итого за Обед		910	36,4	42,5	100,5	844,3
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			63,6	70,8	249,8	1731,6