

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова
Е.М. Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР

Н.В. Метелкова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 03.02.2025г

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	42,7	277,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		600	36,1	13,4	104,4	687,2
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,6	7,2	13,8	153,5
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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	42,7	277,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		950	42,4	30,9	128,7	985,8
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			78,5	44,3	233,1	1673

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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	8,1	220,4
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,5	237
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		580	26,8	22	99,2	704,4
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
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0	2,7	14
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,4	14,5	8,1	220,4
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,5	237
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед		930	33,9	29,3	115,5	864
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			60,7	51,3	214,7	1568,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рецепт	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
54-12м	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5	393,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		585	47,8	17,1	136,9	915,05
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	250	34,1	10,1	41,5	393,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед		910	48,8	21,8	93,1	783,35
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			96,6	38,9	230	1698,4

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

День: четверг
 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	7,7	20	203,3
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,5	165,5
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		560	38,1	14	103,3	637,8
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
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1
7 018	Суфле из печени	100	27,9	8,4	20	203,3
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,5	165,5
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		910	44	27,7	136,4	925,2
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			82,1	41,7	239,7	1563

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		585	26,8	18,4	143	867,4
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	60	4,5		30	141
Итого за Обед		835	33,1	23,5	163,4	1016,6
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			59,9	41,9	306,4	1884

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	8,2	222,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	4,8	6	37,2	224,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		600	26,5	22,3	93,6	686,9
Норма по СанПин		550	18	18,4	67	544
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0	2,7	14,7
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,5	14,7	8,2	232,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	4,8	6	37,2	224,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		950	33	29,3	103,4	816,8
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			59,5	51,6	197	1503,7

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						
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,2
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		40	188
Итого за Завтрак		660	32	21	107,6	752,4
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
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,2
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		40	188
Итого за Обед		910	35,2	23,7	130,3	880,2
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			67,2	44,7	237,9	1632,6

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						
54-29м	Фрикаделька из мяса	100	13,6	12,1	6,8	191
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
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	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		560	25,2	17,8	76,9	568,3
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
54-29м	Фрикаделька из мяса	100	13,6	12,1	6,8	191
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
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	60	4,5		30	141
Итого за Обед		910	29,7	33,6	96,7	820,3
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			54,9	51,4	173,6	1388,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: 2

№ релц	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		40	188
Итого за Завтрак		580	19,1	14,8	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		40	188
Итого за Обед		930	30,2	30,9	122,1	891,5
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			49,3	45,7	213,1	1469,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
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		40	188
Итого за Завтрак		560	27,5	21,1	86,6	643,5
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		40	188
Итого за Обед		910	36,4	31,5	100,5	844,3
Норма по СанПин		800	27	27,6	100,5	816
Итого за день			63,9	52,6	187,1	1487,8