

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



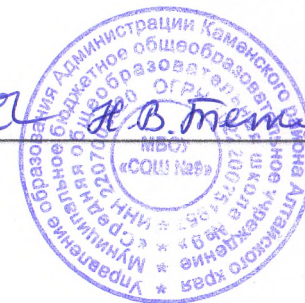
Е.М. Чанова

Е.М. Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР

А.В. Тенякова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 03.02.2025 г.

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,4	118
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		500	26,8	10,1	82,6	532
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,9	5,8	10,7	119
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед		760	34,6	22	101,3	757,9
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			61,4	32,1	183,9	1289,9

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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		500	20,9	15,9	89,2	586,4
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	12,9	13	7,3	199,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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		760	28,7	23,7	102,3	742,2
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			49,6	39,6	191,5	1328,6

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак		515	20,5	17,1	123	749,7
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,2
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6
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		820	46,4	19,1	89,1	727,85
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			66,9	36,2	212,1	1477,55

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 7-11 лет

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	70	19,5	5,4	14	142,3
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		500	29,1	10,7	93,6	550,7
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1	114
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18	183
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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		760	37,22	20,56	111,9	744,1
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			66,32	31,26	205,5	1294,8

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		520	23,4	15,3	130,7	777,96
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	5	4	16	117
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед		720	28,4	19,3	146,7	894,96
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			51,8	34,6	277,4	1672,92

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		510	19,4	14,6	83,2	547,4
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	11	12,9	13	212,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		830	27,4	24,9	99,1	727,7
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			46,8	39,5	182,3	1275,1

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
297	Каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак		515	20,5	15,8	135,6	785
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,2	154,3
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		780	30,92	17,46	116,12	750,4
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			51,42	33,26	251,72	1535,4

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-29м	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак		505	20,7	14,8	75,2	520,4
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,5	6,9	12,9	139
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-29м	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед		815	24,8	27	92,2	726,5
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			45,5	41,8	167,4	1246,9

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-3м	Голубцы ленивые(курица)	70	5,9	5,32	4,5	90
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		520	16	11,42	85	510,9
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-7э	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,8	5,8	115,9
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		780	25,5	22,8	107,9	743,1
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			41,5	34,22	192,9	1254

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-30м	Кнели из мяса с рисом	70	10,4	11,3	4,6	161,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		500	21,9	16,2	83,8	573,1
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470
Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6
51-4с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-30м	Кнели из мяса с рисом	90	13,4	14,5	5,9	207,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед		760	29,9	27	84,9	716
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			51,8	43,2	168,7	1289,1