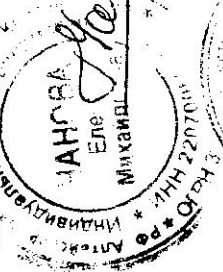


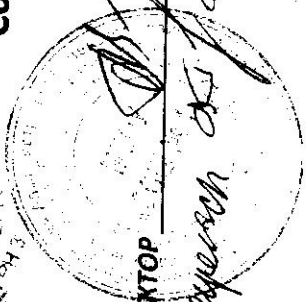
Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова

Согласовано:



ДИРЕКТОР

В.А. Сафьян



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

Рацион: 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
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	7			
Завтрак1									
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10			137	
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	100	18	30	6			363	
679	Каша гречневая рассыпчатая1	180	10	10	44			311	
944	Чай с лимоном	200			8			34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			33	50	88			939	
Обед									
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11			122	
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10			137	
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	100	18	30	6			363	
679	Каша гречневая рассыпчатая1	180	10	10	44			311	
944	Чай с лимоном	200			8			34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			36	56	99			1061	
Итого за день			69	106	187			2000	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	5	8	31		118	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6		170	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43		210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак			28	19	109		629	
Обед								
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12		120	
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	5	8	31		118	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6		170	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43		210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			31	25	121		749	
Итого за день			59	44	230		1378	

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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак1									
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2			121	
492	Плов из птицы	280	29	29	52			587	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19			124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			37	44	93			926	
Обед									
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12			66	
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2			121	
492	Плов из птицы	280	29	29	52			587	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19			124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			39	45	105			992	
Итого за день			76	89	198			1918	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
7 018	Суфле из печени	100	19	9	11	202
299	Пюре картофельное	180	4	9	26	199
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак			29	24	74	707
Обед						
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	6	8	12	238
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
7 018	Суфле из печени	100	19	9	11	202
299	Пюре картофельное.	180	4	9	26	199
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			35	32	86	945
Итого за день			64	56	160	1652

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	
Завтрак1							
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81	
16	Гуляш из мяса птицы	100	13	13		173	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210	
943	Чай	200				1	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Завтрак1			24	19	70	559	
Обед							
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168	
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81	
16	Гуляш из мяса птицы	100	13	13		173	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210	
943	Чай	200				1	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Обед			30	27	85	727	
Итого за день			54	46	155	1286	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак1									
43	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10			137	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6			170	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44			311	
943	Чай	200						1	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			28	30	80			711	
Обед									
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9			82	
43	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10			137	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6			170	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43			210	
943	Чай	200						1	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			27	25	88			694	
Итого за день			55	55	168			1405	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			26	26	82	755
Обед						
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12	120
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			29	32	94	875
Итого за день			55	58	176	1630

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
51	Салат из свеклы с яблоками	100	2	3	9		112	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13		188	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43		210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак			24	15	94		641	
Обед								
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	17		110	
51	Салат из свеклы с яблоками	100	2	3	9		112	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13		188	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43		210	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			30	17	111		751	
Итого за день			54	32	205		1392	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак1									
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5			90	
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	100	17	6	29			232	
520	Пюре картофельное.	100	4	4	26			158	
944	Чай с лимоном	200			8			34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			25	17	88			608	
Обед									
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15			168	
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5			90	
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	100	17	6	29			232	
520	Пюре картофельное.	100	4	4	26			158	
944	Чай с лимоном	200			8			34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			31	25	103			776	
Итого за день			56	42	191			1384	

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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак1									
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11			95	
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9			204	
334	Рис отварной с овощами	180	5	8	49			290	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			32	30	98			720	
Обед									
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12			66	
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11			95	
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9			204	
334	Рис отварной с овощами	180	5	8	49			290	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			34	31	110			786	
Итого за день			66	61	208			1506	