

Утверждаю:

Директор ООО «КЛАССИК»

Е.М. Чанова
Е.М. Чанова



Согласовано:

С.А. Заруба
С.А. Заруба



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2022-2023 учебный год

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6				
Завтрак									
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 рассыпчатая	180	10	10	44			311	
944	Чай с лимоном	200				8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак			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 рассыпчатая	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 приготовляемых 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81			
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			24	16	85	592			
Обед									
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120			
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81			
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			27	22	97	712			
Итого за день			51	38	182	1304			

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
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 Завтрак			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
315	Капуста тушеная	100	3	6	8		175	
808	Биточки паровые с соусом	100	10	7	6		131	
299	Пюре картофельное.	180	4	9	26		199	
944	Чай с лимоном	200			8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак			20	22	68		633	
Обед								
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	6	8	12		238	
315	Капуста тушеная	100	3	6	8		175	
808	Биточки паровые с соусом	100	10	7	6		131	
299	Пюре картофельное.	180	4	9	26		199	
944	Чай с лимоном	200			8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			26	30	80		871	
Итого за день			46	52	148		1504	

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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
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	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			24	19	79			595	
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	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			30	27	94			763	
Итого за день			54	46	173			1358	

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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
43	Салат из капусты белокочанной 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 Завтрак			25	21	79	612			
Обед									
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82			
43	Салат из капусты белокочанной 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			52	46	167	1306			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204
620	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 с круглой перловой	250	3	6	12	120
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204
620	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	4	5	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121		
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13	188		
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44	311		
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1			26	33	88	751		
Обед								
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	17	110		
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121		
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13	188		
679	Каша гречневая рассыпчатая1	180	10	10	44	311		
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Обед			32	35	105	861		
Итого за день			58	68	193	1612		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

№ п/п	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								
43	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5		90	
203	Голубцы ленивые	100	2	3	9		172	
620	Пюре картофельное	180	4	4	26		158	
044	Чай с лимоном	200			8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			10	14	68		548	
Обед								
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15		168	
43	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5		90	
203	Голубцы ленивые	100	2	3	9		172	
620	Пюре картофельное	180	4	4	26		158	
044	Чай с лимоном	200			8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			16	22	83		716	
Итого за день			26	36	151		1264	

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						
7/8	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11	95
6/4	Бифштекс рубленый	100	18	15		208
3/0	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210
6/3/6	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак 1			40	25	83	644
Обед						
1/0	Борщ с капустой и картофелем	250	2	2	10	78
7/8	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11	95
6/4	Бифштекс рубленый	100	18	15		208
3/0	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210
6/3/6	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			42	27	93	722
Итого за день			82	52	176	1366