

Утверждаю:

Директор ООО «КЛАССИК»

Насибуллина

Е.М. Чанова

Согласовано:

Д.В. Мельникова
Д.А. Засурова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ *сбор* В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

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						
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак			28	41	68	763
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			31	47	79	885
Итого за день			59	88	147	1648

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1	72	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за Завтрак	540	20	17	72	531*	
Обед							
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120	
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1	72	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за Обед	790	23	23	84	651	
	Итого за день	1330	43	40	156	1182	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	50	7	5	43	243
384	Каша пшенная на молоке	250	10	13	51	367
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Итого за Завтрак			23	21	123	781
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
492	Плов из птицы	250	26	26	46	524
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			42	35	140	1051
Итого за день			65	56	263	1832

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
	Завтрак1					
315	Капуста тушеная	60	2	4	6	126
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Завтрак1	540	17	15	53	470
	Обед					
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	6	8	12	238
315	Капуста тушеная	60	2	4	6	126
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Обед	790	23	23	65	708
	Итого за день	1330	40	38	118	1178

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	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57	
16	Гуляш из мяса птицы	90	12	12		156	
612,01	Гарнир перловый	150	4	8	38	234	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за Завтрак	540	20	24	71	578	
Обед							
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57	
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168	
16	Гуляш из мяса птицы	90	12	12		156	
612,01	Гарнир перловый	150	4	8	38	234	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за Обед	790	26	32	86	746	
	Итого за день	1330	46	56	157	1324	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Возрастная группа: 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						
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Завтрак1	540	21	16	68	505
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Обед	790	23	20	77	587
	Итого за день	1330	44	36	145	1092

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Возраст: 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	250	10	11	46	320
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
	Итого за Завтрак	520	23	19	118	734
Обед						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	40	4		20	94
	Итого за Обед	790	24	24	82	644
	Итого за день	1310	47	43	200	1378

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Возраст: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак								
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1		72	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11		169	
679	Каша гречневая рассыпчатая ¹	150	8	8	37		259	
630	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
	Итого за Завтрак¹	540	22	25	78		631	
Обед								
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	18		121	
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1		72	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11		169	
679	Каша гречневая рассыпчатая ¹	150	8	8	37		259	
630	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
	Итого за Обед	790	28	27	96		752	
	Итого за день	1330	50	52	174		1383	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Пациент: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным	60	1	4	3	54
263,02	Голубцы ленивые	90	2	3	9	156
290	Пюре картофельное.	150	3	7	21	165
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Завтрак	540	9	14	53	470
Обед						
266	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным	60	1	4	3	54
263,02	Голубцы ленивые	90	2	3	9	156
290	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Обед	790	15	19	68	604
	Итого за день	1330	24	33	121	1074

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Возраст: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рецепта	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									
421	Макароны с сыром	230	10	19	27			320	
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43			243	
630	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	20	2		10			47	
	Итого за Завтрак¹	500	19	24	89			647	
Обед									
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12			66	
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43			243	
421	Макароны с сыром	230	10	19	27			320	
630	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	20	2		10			47	
	Итого за Обед	750	21	25	101			713	
	Итого за день	1250	40	49	190			1360	