

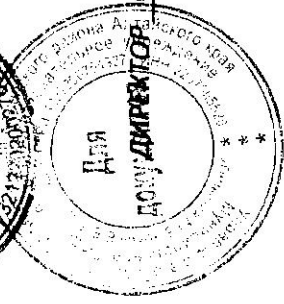
Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Чансеа Елена Михайловна
Е.М. Чанова

Согласовано:



А.В. Зура

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2025 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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
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	
686	Чай с сахаром лимоном	200					60	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак			36	50	108		1059	
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	
686	Чай с сахаром лимоном	200					60	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Обед			39	56	119		1181	
Итого за день			75	106	227		2240	

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)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
13	Салат из свежих огурцов	100	2	5	2	55	
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	80	6		40	188	
Итого за Завтрак			28	16	100	660	
Обед							
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120	
13	Салат из свежих огурцов	100	2	5	2	55	
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	80	6		40	188	
Итого за Обед			31	22	112	780	
Итого за день			59	38	212	1440	

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59		354	
492	Плов из птицы	300	31	30	57		594	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			47	40	155		1166	
Обед								
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12		66	
492	Плов из птицы	300	31	30	57		594	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Обед			43	34	128		972	
Итого за день			90	74	283		2138	

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
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	
685	Чай с сахаром	200			13		55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак1			32	24	98		819	
Обед								
224	Суп с крутой 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	
685	Чай с сахаром	200			13		55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Обед			38	32	110		1057	
Итого за день			70	56	208		1876	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Район: 12 лет и старше

День: пятница
 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	7	
Завтрак1								
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59		357	
204	Макароны отварные с сыром	250	2	9	1		467	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак1			17	16	109		1049	
Обед								
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15		168	
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59		357	
204	Макароны отварные с сыром	250	2	9	1		467	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9		37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Обед			23	24	124		1217	
Итого за день			40	40	233		2266	

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
Завтрак1						
54	Салат из свеклы с яблоком	100	2	7	16	73
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6	170
512	Гарнир перловый	180	5	6	38	222
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1			26	23	87	708
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82
54	Салат из свеклы с яблоком	100	2	7	16	73
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6	170
512	Гарнир перловый	180	5	6	38	222
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			28	27	122	790
Итого за день			54	50	209	1498

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Район: 12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: 2

№ 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		
Завтрак1								
43	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	2	10	10	10	139	
808	Биточки паровые с соусом	100	10	8	7	131		
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158		
686	Чай с сахаром и лимоном	200			80	60		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Завтрак1			22	22	163	676		
Обед								
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12	120		
43	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	2	10	10	139		
808	Биточки паровые с соусом	100	10	8	7	131		
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158		
686	Чай с сахаром и лимоном	200			80	60		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Обед			25	28	175	796		
Итого за День			47	50	338	1472		

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
45	Винегрет овощной	100	2	5	8		94	
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	80	6		40		188	
Итого за Завтрак1			27	17	113		717	
Обед								
87	Суп рыбный (консервы)	250	8	8	14		167	
45	Винегрет овощной	100	2	5	8		94	
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	80	6		40		188	
Итого за Обед			35	25	127		884	
Итого за день			62	42	240		1601	

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	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
43	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5		90	
297	Голубцы ленивые	100	9	6	13		168	
520	Пюре картофельное	180	4	8	25		198	
685	Чай с сахаром	200			13		55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак1			20	21	96		699	
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	
297	Голубцы ленивые	100	9	6	13		168	
520	Пюре картофельное	180	4	8	25		198	
685	Чай с сахаром	200			13		55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Обед			26	29	111		867	
Итого за день			46	50	207		1566	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Район: 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
Завтрак1						
13	Салат из свежих огурцов	100	2	6	2	67
260	Гуляш из филе курицы	100	18	20	7	204
309	Макаронные изделия отварные	180	7	8	43	210
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1			33	34	101	706
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
13	Салат из свежих огурцов	100	2	6	2	67
260	Гуляш из филе курицы	100	18	20	7	204
309	Макаронные изделия отварные	180	7	8	43	210
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			35	35	113	772
Итого за день			68	69	214	1478