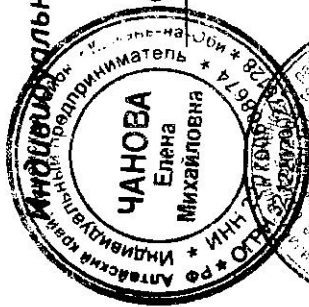


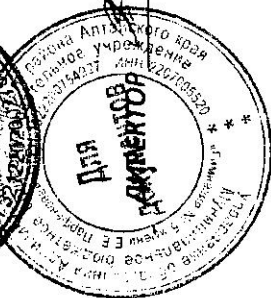
Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Чанова Е.М.
Чанова

Согласовано:



И.И. Иванов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2025 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	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак1									
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	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак1			28	41	81			817	
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	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			31	47	92			939	
Итого за день			59	88	173			1756	

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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6			7	
Завтрак									
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4			40	
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	80	6		40			188	
Итого за Завтрак			24	13,6	92,4			593	
Обед									
306	Рассольник ленинградский с круглой перловой	250	3	6	12			120	
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4			40	
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	80	6		40			188	
Итого за Обед			27	19,6	104,4			713	
Итого за день			51	33,2	196,8			1306	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

Рацион: 7-11 лет

№ 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									
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59			354	
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 Завтрак1			25	23	139			892	
Обед									
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12			66	
492	Плов из птицы	250	26	26	46			524	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Обед			28	27	71			739	
Итого за День			53	50	210			1631	

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак1								
315	Капуста тушеная	60	2	4	5	126		
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18	183		
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131		
685	Чай с сахаром	200			13	55		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Завтрак1			36	15	97	683		
Обед								
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	2	19	104		
315	Капуста тушеная	60	2	4	5	126		
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18	183		
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131		
685	Чай с сахаром	200			13	55		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Обед			39	17	116	787		
Итого за день			75	32	213	1470		

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак1							
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	
204	Макароны отварные с сыром	185	1	6,3	1	346	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Завтрак1			16	13,3	109	925	
Обед							
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168	
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	
204	Макароны отварные с сыром	185	1	6,3	1	346	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед			22	21,3	124	1093	
Итого за день			38	34,6	233	2018	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак1									
54	Салат из свеклы с яблоком	60	1	5	11			52	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6			153	
512	Гарнир перловый	150	4	5	31			185	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Завтрак1			22	19	101			633	
Обед									
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9			82	
54	Салат из свеклы с яблоком	60	1	5	11			52	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6			153	
512	Гарнир перловый	150	4	5	31			185	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			24	23	110			715	
Итого за день			46	42	211			1348	

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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак1									
297	Каша рисовая молочная	250	10	11	46			320	
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59			354	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19			124	
1	Хлеб пшеничный	20	2		10			47	
Итого за Завтрак1			25	21	134			845	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
Обед									
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12			120	
43	Салат из белокачанной капусты с маслом	60	1	6	6			83	
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6			118	
520	Пюре картофельное	150	3	4	21			131	
686	Чай с сахаром лимонном	200			8			60	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			22	23	93			700	
Итого за день			47	44	227			1545	

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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6				
Завтрак1									
45	Винегрет овощной	60	1	3	5			56	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11			169	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36			175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Завтрак1			24	14	101			625	
Обед									
87	Суп рыбный (консервы)	250	8	8	14			167	
45	Винегрет овощной	60	1	3	5			56	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11			169	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36			175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			32	22	115			792	
Итого за день			56	36	216			1417	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6			7	
Завтрак1									
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	3			54	
297	Голубцы ленивые	90	8	5	12			150	
520	Пюре картофельное.	150	3	7	21			165	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Завтрак1			18	16	89			612	
Обед									
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15			168	
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	3			54	
297	Голубцы ленивые	90	8	5	12			150	
520	Пюре картофельное	150	3	4	21			131	
685	Чай с сахаром	200			13			55	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			24	21	104			746	
Итого за день			42	37	193			1358	

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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6			7	
Завтрак									
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4			40	
260	Гуляш из филе курицы	90	16	18	6			184	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36			175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Завтрак			28	19	91			584	
Обед									
13	Салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4			40	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12			66	
260	Гуляш из филе курицы	90	16	18	6			184	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36			175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9			37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			29	22,6	92,4			624	
Итого за день			57	41,6	183,4			1208	