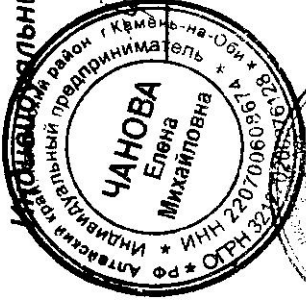


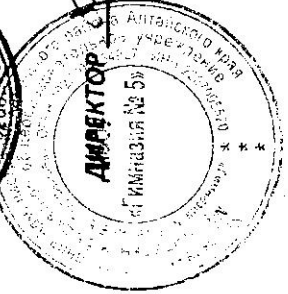
Утверждаю:

Уполномоченный предприниматель



E.M. Chanova
Е.М. Чанова

Согласовано:



S.S. Sidorov

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 03.02.2025г

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,5	169,5		
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	42,7	277,9		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Завтрак			36,1	13,4	104,4	687,2		
Норма по СанПин			18	18,4	67	544		
Обед								
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,6	7,2	13,8	153,5		
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1		
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,5	169,5		
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	42,7	277,9		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Обед			42,4	30,9	128,7	985,8		
Норма по СанПин			27	27,6	100,5	816		
Итого за день			78,5	44,3	233,1	1673		

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,4	14,5	8,1		220,4	
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8		25	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,5		237	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Завтрак			26,8	22	99,2		704,4	
Норма по СанПин			18	18,4	67		544	
Обед								
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,3	13,6		145,6	
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0	2,7		14	
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,4	14,5	8,1		220,4	
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8		25	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,5		237	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Обед			33,9	29,3	115,5		864	
Норма по СанПин			27	27,6	100,5		816	
Итого за день			60,7	51,3	214,7		1568,4	

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	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59			354	
54-12м	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5			393,25	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4			26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30			141	
Итого за Завтрак			47,8	17,1	136,9			915,05	
Норма по СанПин			18	18,4	67			544	
Обед									
54-1с	Щи из свежей капусты	300	7	8,40	8,5			138	
54-27з	Морковь отварная дольками	100	3	3,3	6,7			84,3	
54-12м	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5			393,25	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4			26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30			141	
Итого за Обед			48,8	21,8	93,1			783,35	
Норма по СанПин			27	27,6	100,5			816	
Итого за день			96,6	38,9	230			1698,4	

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
7 018	Суфле из печени	100	27,9	7,7	20		203,3	
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,5		165,5	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак			38,1	14	103,3		637,8	
Норма по СанПин			18	18,4	67		544	
Обед								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,6		142,3	
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5		145,1	
7 018	Суфле из печени	100	27,9	8,4	20		203,3	
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,5		165,5	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Обед			44	27,7	136,4		925,2	
Норма по СанПин			27	27,6	100,5		816	
Итого за день			82,1	41,7	239,7		1563	

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,1	11,4	47,6	345,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак			26,8	18,4	143	867,4
Норма по СанПин			18	18,4	67	544
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	6,3	5,1	20,4	149,2
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,1	11,4	47,6	345,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед			33,1	23,5	163,4	1016,6
Норма по СанПин			27	27,6	100,5	816
Итого за день			59,9	41,9	306,4	1884

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
Завтрак						
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,5	14,7	8,2	222,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	4,8	6	37,2	224,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак			26,5	22,3	93,6	686,9
Норма по СанПин			18	18,4	67	544
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0	2,7	14,7
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	100	14,5	14,7	8,2	232,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1	1,6	1,8	25
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	4,8	6	37,2	224,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			33	29,3	103,4	816,8
Норма по СанПин			27	27,6	100,5	816
Итого за день			59,5	51,6	197	1503,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 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	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5			145,2	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4			169,5	
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9			168,7	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8			81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Завтрак			32	21	107,6			752,4	
Норма по СанПин			18	18,4	67			544	
Обед									
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7			127,8	
54-7з	Салат из капусты белокочанной	100	2,7	10,3	10,5			145,2	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4			169,5	
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9			168,7	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8			81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40			188	
Итого за Обед			35,2	23,7	130,3			880,2	
Норма по СанПин			27	27,6	100,5			816	
Итого за день			67,2	44,7	237,9			1632,6	

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-29м	Фрикаделька из мяса	100	13,6	12,1	6,8	191	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1г	Макаронь отварные	180	6,4	4,9	32,8	197	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
Итого за Завтрак			25,2	17,8	76,9	568,3	
Норма по СанПин			18	18,4	67	544	
Обед							
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,5	6,9	12,9	139	
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,9	6,9	113	
54-29м	Фрикаделька из мяса	100	13,6	12,1	6,8	191	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1г	Макаронь отварные	180	6,4	4,9	32,8	197	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
Итого за Обед			29,7	33,6	96,7	820,3	
Норма по СанПин			27	27,6	100,5	816	
Итого за день			54,9	51,4	173,6	1388,6	

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-3м	Голубцы ленивые (курица)	100	8,4	7,6	6,4	128
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9	168,7
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак			19,1	14,8	91	578,2
Норма по СанПин			18	18,4	67	544
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,8	20,6	168,2
54-7з	Салат из капусты белокачанной	100	2,7	10,3	10,5	145,1
54-3м	Голубцы ленивые (курица)	100	8,4	7,6	6,4	128
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-11	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,9	168,7
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			30,2	30,9	122,1	891,5
Норма по СанПин			27	27,6	100,5	816
Итого за день			49,3	45,7	213,1	1469,7

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						
54-30м	Кнели из мяса с рисом	100	14,9	16,2	7,4	231,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	4,9	32,8	197
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак			27,5	21,1	86,6	643,5
Норма по СанПин			18	18,4	67	544
Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	100	3	3,4	6,8	86
51-4с	Щи из свежей капусты	250	5,9	7	7,1	114,8
54-30м	Кнели из мяса с рисом	100	14,9	16,2	7,4	231,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	4,9	32,8	197
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			36,4	31,5	100,5	844,3
Норма по СанПин			27	27,6	100,5	816
Итого за день			63,9	52,6	187,1	1487,8