

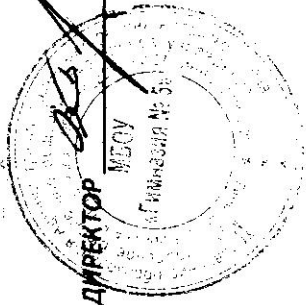
Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова

Согласовано:



И.А. Дубина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД с 03.02.2025 г.

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-5м	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,4		118	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9		12,5	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9		233,7	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Завтрак		500	26,8	10,1	82,6		532	
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67		470	
Обед								
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,9	5,8	10,7		119	
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2		85,7	
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,8	12,1		151,7	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9		233,7	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Обед		760	34,6	22	101,3		757,9	
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5		705	
Итого за день			61,4	32,1	183,9		1289,9	

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,1	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
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			20,9	15,9	89,2	586,4	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4	
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	12,9	13	7,3	199,4	
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
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			28,7	23,7	102,3	742,2	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			49,6	39,6	191,5	1328,6	

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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59			354	
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6			274,9	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4			26,8	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20			94	
Итого за Завтрак			20,5	17,1	123			749,7	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67			470	
Обед									
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1			115,2	
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1			51,6	
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			46,4	19,1	89,1			727,85	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5			705	
Итого за день			66,9	36,2	212,1			1477,55	

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
7 018	Суфле из пчени	70	19,5	5,4	14		142,3	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8		139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак			29,1	10,7	93,6		550,7	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67		470	
Обед								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1		114	
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2		85,7	
7 018	Суфле из пчени	90	25	7	18		183	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8		139,4	
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			37,22	20,56	111,9		744,1	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5		705	
Итого за день			66,32	31,26	205,5		1294,8	

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59		354	
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3		256,16	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Завтрак			23,4	15,3	130,7		777,96	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67		470	
Обед								
54-8с	Суп гороховый	200	5	4	16		117	
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59		354	
54-3г	Макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3		256,16	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Обед			28,4	19,3	146,7		894,96	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5		705	
Итого за день			51,8	34,6	277,4		1672,92	

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак			19,4	14,6	83,2	547,4
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	11	12,9	13	212,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			27,4	24,9	99,1	727,7
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			46,8	39,5	182,3	1275,1

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
297	Каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256	
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Завтрак		515	20,5	15,8	135,6	785	
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	
54-7з	Салат из капусты белокачанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,2	154,3	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед		780	30,92	17,46	116,12	750,4	
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			51,42	33,26	251,72	1535,4	

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-29м	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
Итого за Завтрак			20,7	14,8	75,2	520,4	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470	
Обед							
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,5	6,9	12,9	139	
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	
54-29м	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
Итого за Обед			24,8	27	92,2	726,5	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			45,5	41,8	167,4	1246,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Район: 7-11 лет

День: четверг
 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							
54-3м	Голубцы ленивые(курица)	70	5,9	5,32	4,5	90	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Завтрак		520	16	11,42	85	510,9	
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	
54-7з	Салат из капусты белоочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,8	5,8	115,9	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед		780	25,5	22,8	107,9	743,1	
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			41,5	34,22	192,9	1254	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Район: 7-11 лет

День: пятница
 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							
54-30м	Кнели из мяса с рисом	70	10,4	11,3	4,6	161,5	
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Завтрак			21,9	16,2	83,8	573,1	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-2гз	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	
51-4с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-30м	Кнели из мяса с рисом	90	13,4	14,5	5,9	207,6	
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141	
Итого за Обед			29,9	27	84,9	716	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705	
Итого за день			51,8	43,2	168,7	1289,1	