

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова
Е.М. Чанова

Согласовано:



[Signature]

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 И СТАРШЕ

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		
Завтрак1								
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 рассыпчатая1	180	10	10	44		311	
944	Чай с лимоном	200			8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			33	50	88		939	
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 рассыпчатая1	180	10	10	44		311	
944	Чай с лимоном	200			8		34	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			36	56	99		1061	
Итого за день			69	106	187		2000	

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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	5	8	31	118
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	40	3		20	94
Итого за Завтрак			28	19	109	629
Обед						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	5	8	31	118
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	40	3		20	94
Итого за Обед			31	25	121	749
Итого за день			59	44	230	1378

№ 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								
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121		
492	Плов из птицы	280	29	29	52	587		
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1			37	44	93	926		
Обед								
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66		
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121		
492	Плов из птицы	280	29	29	52	587		
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Обед			39	45	105	992		
Итого за день			76	89	198	1918		

День: четверг
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							
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	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Завтрак1			29	24	74	707	
Обед							
224	Суп с крупой 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	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Обед			35	32	86	945	
Итого за день			64	56	160	1652	

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		
Завтрак1								
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81		
16	Гуляш из мяса птицы	100	13	13		173		
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210		
943	Чай	200				1		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Завтрак1		620	24	19	70	559		
Обед								
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168		
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81		
16	Гуляш из мяса птицы	100	13	13		173		
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43	210		
943	Чай	200				1		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Обед		870	30	27	85	727		
Итого за день			54	46	155	1286		

День: понедельник
Неделя: 2

№ 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		
Завтрак1								
43	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10		137	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6		170	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44		311	
943	Чай	200					1	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			28	30	80		711	
Обед								
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9		82	
43	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10		137	
418	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13	10	6		170	
309	Макаронные изделия отварные	180	7	1	43		210	
943	Чай	200					1	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			27	25	88		694	
Итого за день			55	55	168		1405	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак1								
315	Капуста тушеная	100	3	6	8		175	
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9		204	
520	Пюре картофельное	180	4	4	26		158	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак1			26	26	82		755	
Обед								
306	Рассольник ленинградский	250	3	6	12		120	
315	Капуста тушеная	100	3	6	8		175	
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9		204	
520	Пюре картофельное	180	4	4	26		158	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед			29	32	94		875	
Итого за день			55	58	176		1630	

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак1							
51	Салат из свеклы с яблоками	100	2	3	9		112
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	40	3		20		94
Итого за Завтрак1			24	15	94		641
Обед							
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	17		110
51	Салат из свеклы с яблоками	100	2	3	9		112
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	40	3		20		94
Итого за Обед			30	17	111		751
Итого за день			54	32	205		1392

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5	90
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	100	17	6	29	232
520	Пюре картофельное.	100	4	4	26	158
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			25	17	88	608
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5	90
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	100	17	6	29	232
520	Пюре картофельное.	100	4	4	26	158
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			31	25	103	776
Итого за день			56	42	191	1384

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
Завтрак1						
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11	95
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204
334	Рис отварной с овощами	180	5	8	49	290
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			32	30	98	720
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11	95
608	Котлеты мясные рубленые	100	12	13	9	204
334	Рис отварной с овощами	180	5	8	49	290
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			34	31	110	786
Итого за день			66	61	208	1506