

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель



*Чанова Е.М.*

\_\_\_\_\_ Е.М.Чанова

**Согласовано:**

ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_

# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

## **ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ**

На 2024-2025 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>81</b>	<b>817</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>92</b>	<b>939</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>88</b>	<b>173</b>	<b>1756</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>580</b>	<b>24</b>	<b>13,6</b>	<b>92,4</b>	<b>593</b>
<b>Обед</b>						
306	Рассольник ленинградский с крупой 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>27</b>	<b>19,6</b>	<b>104,4</b>	<b>713</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>33,2</b>	<b>196,8</b>	<b>1306</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>520</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>781</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>71</b>	<b>739</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>48</b>	<b>194</b>	<b>1520</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>580</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>97</b>	<b>683</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>39</b>	<b>17</b>	<b>116</b>	<b>787</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75</b>	<b>32</b>	<b>213</b>	<b>1470</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
204	Макароны отварные с сыром	175	1	6	1	330
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>505</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>93</b>	<b>798</b>
<b>Обед</b>						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
204	Макароны отварные с сыром	175	1	6	1	330
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>108</b>	<b>966</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>30</b>	<b>201</b>	<b>1764</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>580</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	<b>633</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>715</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>42</b>	<b>211</b>	<b>1348</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
297	Каша рисовая молочная	250	10	11	46	320
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>520</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>118</b>	<b>734</b>
<b>Обед</b>						
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 лимоном	200			8	60
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>700</b>
<b>Итого за день</b>			45	42	211	1434



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
45	Винегрет овощной	60	1	3	5	56
668,77	Котлеты рубленные 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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>580</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>101</b>	<b>625</b>
<b>Обед</b>						
87	Суп рыбный (консервы)	250	8	8	14	167
45	Винегрет овощной	60	1	3	5	56
668,77	Котлеты рубленные 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>115</b>	<b>792</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>1417</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>580</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>89</b>	<b>612</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>746</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>37</b>	<b>193</b>	<b>1358</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>520</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	<b>584</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>29</b>	<b>22,6</b>	<b>92,4</b>	<b>624</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>41,6</b>	<b>183,4</b>	<b>1208</b>