



**Утверждаю:**

**Индивидуальный предприниматель**

Елена  
Михайловна

Е.М. Чанова

**Согласовано:**

ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_



## **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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>36,1</b>	<b>13,4</b>	<b>104,4</b>	<b>687,2</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>42,4</b>	<b>30,9</b>	<b>128,7</b>	<b>985,8</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,5</b>	<b>44,3</b>	<b>233,1</b>	<b>1673</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26,8</b>	<b>22</b>	<b>99,2</b>	<b>704,4</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33,9</b>	<b>29,3</b>	<b>115,5</b>	<b>864</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,7</b>	<b>51,3</b>	<b>214,7</b>	<b>1568,4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>47,8</b>	<b>17,1</b>	<b>136,9</b>	<b>915,05</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>48,8</b>	<b>21,8</b>	<b>93,1</b>	<b>783,35</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>96,6</b>	<b>38,9</b>	<b>230</b>	<b>1698,4</b>

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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>38,1</b>	<b>14</b>	<b>103,3</b>	<b>637,8</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>44</b>	<b>27,7</b>	<b>136,4</b>	<b>925,2</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>82,1</b>	<b>41,7</b>	<b>239,7</b>	<b>1563</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>26,8</b>	<b>18,4</b>	<b>143</b>	<b>867,4</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>33,1</b>	<b>23,5</b>	<b>163,4</b>	<b>1016,6</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,9</b>	<b>41,9</b>	<b>306,4</b>	<b>1884</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>26,5</b>	<b>22,3</b>	<b>93,6</b>	<b>686,9</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>33</b>	<b>29,3</b>	<b>103,4</b>	<b>816,8</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,5</b>	<b>51,6</b>	<b>197</b>	<b>1503,7</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>107,6</b>	<b>752,4</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>35,2</b>	<b>23,7</b>	<b>130,3</b>	<b>880,2</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,2</b>	<b>44,7</b>	<b>237,9</b>	<b>1632,6</b>

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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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	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	60	4,5		30	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,2</b>	<b>17,8</b>	<b>76,9</b>	<b>568,3</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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	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	60	4,5		30	141
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>29,7</b>	<b>33,6</b>	<b>96,7</b>	<b>820,3</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,9</b>	<b>51,4</b>	<b>173,6</b>	<b>1388,6</b>

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,1</b>	<b>14,8</b>	<b>91</b>	<b>578,2</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,8	20,6	168,2
54-7з	Салат из капусты белокочанной	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>30,2</b>	<b>30,9</b>	<b>122,1</b>	<b>891,5</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,3</b>	<b>45,7</b>	<b>213,1</b>	<b>1469,7</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,5</b>	<b>21,1</b>	<b>86,6</b>	<b>643,5</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>36,4</b>	<b>31,5</b>	<b>100,5</b>	<b>844,3</b>
<b>Норма по СанПин</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>100,5</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,9</b>	<b>52,6</b>	<b>187,1</b>	<b>1487,8</b>