Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Согласовано:

A REMINITER No. 4»

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд День: понедельник Неделя: 1

Рацион: 7-11 лет

<b>№</b> рец.	Прием пищи, наименование блюда Масса порци		Пище	ства (г)	Эн <b>е</b> рге- тическая	
		Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	- 6	7
Завтра	к1					
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
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Завтрак1	540	28	41	68	763
 Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом		1			
		60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
312 679						
	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Кнели из кур (паровые) с маслом Каша гречневая рассыпчатая1	90	16	27	5	327 259
679 943	Кнели из кур (паровые) с маслом Каша гречневая рассыпчатая1 Чай Хлеб пшеничный	90 150 200	16	27	5 37	327 259 1

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: 7-11 лет

**День:** вторник **Неделя:** 1

№ рец.	φ,		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтра	k1					
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	2	6	2	72
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	В     Ж     У       3     4     5     6       60     2     6     2	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
	Итого за Завтрак1	580	25	16	93	625
Обед						*
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60		7	1	72
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
	Итого за Обед	830	26	23	104	745
Ітого за	день		51	39	197	1370

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: 7-11 лет

**День:** среда **Неделя:** 1

			педеля.	<u> </u>		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Энерге- тическая		
рец.	Прием пищи, наименование олюда	Туласса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	1					
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
	Итого за Завтрак1	520	23	21	123	781
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
492	Плов из птицы	250	26	26	46	524
958	Кофейный напиток	200	4	3	19	124
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Обед	700	32	30	77	808
1того за д			55	51	200	1589

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: 7-11 лет

**День:** четверг **Неделя:** 1

			Подоли			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Энерге- тическая		
рец.			Б	Ж	У	ценность (кка
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	1					
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
943	Чай	200	-			1
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
	Итого за Завтрак1	580	36	15	84	629
Обед						
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1	2	12	238
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
943	Чай	200	_			1
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
	Итого за Обед	830	37	17	96	867
			73	32	180	1496

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1 Энерге-Пищевые вещества (г) Nº тическая Прием пищи, наименование блюда Масса порции ценность рец. Б Ж У (ккал) Завтрак1 Винегрет овощной с растительным маслом Гуляш из мяса птицы Макаронные изделия отварные Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб пшеничный Итого за Завтрак1 Обед Винегрет овощной с растительным маслом Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох) Гуляш из мяса птицы Макаронные изделия отварные Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб пшеничный Итого за Обед Итого за день

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: 7-11 лет

**День**: понедельник **Неделя**: 2

	- 12		педеля.	1 0		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca 🔻	Пище	Энерге-		
		порции	Б	Ж	У	ценность <u>(ккал)</u>
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	χ <b>1</b>					
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
والمستقدة والأوارات ويجبونها	Итого за Завтрак1	580	26	23	89	683
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
679	Каша гречневая рассыпчатая1	150	8	8	37	259
943	Чай	200	<del></del>			1
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
того за	Обед	830	28	27	98	765
	день		54	50	187	1448

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: 7-11 лет

**День**: вторник **Неделя**: 2

	педеля. 2								
Nº	Прием пищи, наименование блюда		Macca 2	Пище	Энерге- тическая				
рец.	TIPVICIA TIVILLAN, HAVING HOBANING GINOGA		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)		
1	2		3	4	5	6	7		
Завтрак	<b>c1</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		
	Итого за Завтрак1		520	23	19	118	734		
Обед		-					W-00.		
306	Рассольник ленинградский		250	3	6	12	120		
71	Винегрет овощной с растительным маслом		60	1	4	4	57		
808	Биточки паровые с соусом		90	9	7	6	118		
520	Пюре картофельное		150	3	4	21	131		
958	Кофейный напиток		200	4	3	19	124		
1	Хлеб пшеничный		80	6		40	188		
	Итого за Обед		830	26	24	102	738		
Ітого за	день			49	43	220	1472		

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Рацион: 7-11 лет

День: среда Неделя: 2

	TIOQOM: 2						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Энерге- тическа:			
		тиасса порции	Б	Ж	У	ценност	
1	2	3	4	5	6	(кк <u>а</u> п)	
Завтрак	:1					=	
51	Салат из свеклы с яблоками	60	1	1	5	72	
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11	169	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	<del></del>		9	37	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
4	Итого за Завтрак1	580	24	12	101	641	
Обед							
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	18	121	
51	Салат из свеклы с яблоками	60	1	1	5	72	
668,77	Котлеты рубленые 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	
	Итого за Обед	830	30	14	119	762	
			54	26	220	1403	

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

**День:** четверг **Неделя:** 2

No	Прием пиши наименование блюда	Macca	Пище	Энерге- тическая		
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтран	<b>c1</b>					
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	3	54
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	90	15	5	26	209
520	Пюре картофельное.	150	3	7	21	165
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Ітого за	Завтрак1	580	25	16	90	617
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным	60	1	4	3	54
389	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с маслом	90	15	5	26	209
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
	Итого за Обед	830	31	21	105	751
_				37	195	1368

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

**День:** пятница **Неделя:** 2

	педели.				
		Пище	Энерге- тическая		
прием пищи, наименование олюда	масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
2	3	4	5	6	7
<b>c1</b>					
Котлеты мясные рубленые	90	11	12	8	184
Рис отварной с овощами	170	6	9	51	282
Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак1	540	23	21	108	691
		0			
Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
Котлеты мясные рубленые	90	11	12	8	184
Рис отварной с овощами	170	6	9	51	282
Компот из плодов или ягод сушеных	200	<del></del>		9	37
Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед	790	25	22	120	757
день		48	43	228	1448
	Прием пищи, наименование блюда  2  Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб пшеничный  Итого за Завтрак1  Борщ с капустой и картофелем Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб пшеничный  Итого за Обед	Прием пищи, наименование блюда  2 3 1 Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами Компот из плодов или ягод сушеных 200 Хлеб пшеничный 80 Итого за Завтрак1 Борщ с капустой и картофелем Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами 170 Компот из плодов или ягод сушеных 250 Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами 170 Компот из плодов или ягод сушеных 200 Хлеб пшеничный 80 Итого за Обед 790	Прием пищи, наименование блюда  Трием пищи, наименование блюда  Торием пищи, наименование блюда  Торием пищи, наименование блюда  Торием пищи, наименование блюда  Торием портивнения образования обр	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 1 Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами Хлеб пшеничный Во 6 Итого за Завтрак1 Борщ с капустой и картофелем Котлеты мясные рубленые Рис отварной с овощами Тто за Сбед Котлеты мясные рубленые Во 6 Итого за Сбед То отварной с овощами Во 6 Во отварной с овощами	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Ти  Ту  Ту  Ту  Ту  Ту  Ту  Ту  Ту