Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____Е.М.Чанова

Согласовано:

ДИРЕКТОР _____

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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	Макароны 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		**500**	**20,9**	**15,9**	**89,2**	**586,4**
Норма по СанПин		**500**	**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	Макароны 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		**760**	**28,7**	**23,7**	**102,3**	**742,2**
Норма по СанПин		**700**	**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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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		**515**	**20,5**	**17,1**	**123**	**749,7**
Норма по СанПин		**500**	**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		**820**	**46,4**	**19,1**	**89,1**	**727,85**
Норма по СанПин		**700**	**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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7 018	Суфле из печени	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		**500**	**29,1**	**10,7**	**93,6**	**550,7**
Норма по СанПин		**500**	**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 печени	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		**760**	**37,22**	**20,56**	**111,9**	**744,1**
Норма по СанПин		**700**	**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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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		**520**	**23,4**	**15,3**	**130,7**	**777,96**
Норма по СанПин		**500**	**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		**720**	**28,4**	**19,3**	**146,7**	**894,96**
Норма по СанПин		**700**	**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)			Энерге-тическая 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		**510**	**19,4**	**14,6**	**83,2**	**547,4**
Норма по СанПин		**500**	**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		**830**	**27,4**	**24,9**	**99,1**	**727,7**
Норма по СанПин		**700**	**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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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 белокочанной	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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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		**505**	**20,7**	**14,8**	**75,2**	**520,4**
Норма по СанПин		**500**	**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		**815**	**24,8**	**27**	**92,2**	**726,5**
Норма по СанПин		**700**	**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)
Рацион: 7-11 лет

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
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 белокочанной	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)
Рацион: 7-11 лет

День: пятница
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
Завтрак						
54-30м	Кнели из мяса с рисом	70	10,4	11,3	4,6	161,5
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	80	6		40	188
Итого за Завтрак		**500**	**21,9**	**16,2**	**83,8**	**573,1**
Норма по СанПин		**500**	**15,4**	**15,8**	**67**	**470**
Обед						
54-27з	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	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		**760**	**29,9**	**27**	**84,9**	**716**
Норма по СанПин		**700**	**23,1**	**23,7**	**100,5**	**705**
Итого за день			51,8	43,2	168,7	1289,1