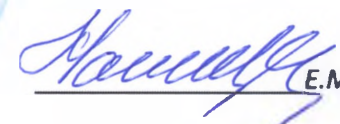


шл 4



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель


Е.М. Чанова

Согласовано:



ДИРЕКТОР  

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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		620	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		870	36	56	99	1061
Итого за день			69	106	187	2000

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
Завтрак1						
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 Завтрак1		620	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		870	31	25	121	749
Итого за день			59	44	230	1378

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
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		620	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		870	39	45	105	992
Итого за день			76	89	198	1918

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
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		620	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		870	35	32	86	945
Итого за день			64	56	160	1652

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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
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		620	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		870	27	25	88	694
Итого за день			55	55	168	1405

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
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		620	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		870	29	32	94	875
Итого за день			55	58	176	1630

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
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		620	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		870	30	17	111	751
Итого за день			54	32	205	1392

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 12 лет и старше

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
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		540	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		790	31	25	103	776
Итого за день			56	42	191	1384

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
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		620	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		870	34	31	110	786
Итого за день			66	61	208	1506