well 4

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

____Е.М.Чаново

Согласовано:

Pennes A. A.

608678

UPEKTOP ____

«Лицей № 4»)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

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

Рацион: 7-11 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веще	ства (г)	Энерге- тическая
рец.		Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтран	K1					
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	5			1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
_						
	Итого за Завтрак1	540	28	41	68	763
Обед	Итого за Завтрак1	540	28	41	68	763
Обед 4	Итого за Завтрак1 Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	763
Обед 4						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122
43	Суп крестьянский с крупой (пшено) Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	250 60	3	6	11 6	122
43 312	Суп крестьянский с крупой (пшено) Салат из капусты белокочанной с растительным маслом Кнели из кур (паровые) с маслом	250 60 90	3 1 16	6 6 27	11 6 5	122 82 327
4 43 312 679	Суп крестьянский с крупой (пшено) Салат из капусты белокочанной с растительным маслом Кнели из кур (паровые) с маслом Каша гречневая рассыпчатая1	250 60 90 150	3 1 16	6 6 27	11 6 5	122 82 327 259
4 43 312 679 943	Суп крестьянский с крупой (пшено) Салат из капусты белокочанной с растительным маслом Кнели из кур (паровые) с маслом Каша гречневая рассыпчатая1 Чай Хлеб пшеничный	250 60 90 150 200	3 1 16 8	6 6 27	11 6 5 37	122 82 327 259

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

День: вторник Неделя: 1

			педеля.	1		
Nº			Пище	вые веще	ства (г)	Энерге- тическая
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	1					
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	2	6	2	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	40	3		20	94
	Итого за Завтрак1	540	22	16	73	531
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	40	3		20	94
	Итого за Обед	790	23	23	84	651
Итого за	ЛЕНЬ		45	39	157	1182

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

День: среда **Неделя**: 1

	неделя: 1									
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Management	Пище	Энерге- тическая						
рец.	прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)				
1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак	x1									
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				
Итого за	день		55	51	200	1589				

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

День: четверг Неделя: 1

			ттордолия.			
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Пищевые вещества (г)		
рец.	Tipriolii inizir, hariironosanii omoga	тиаска порции	Б	ж	У	тическая ценность (кк
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	40	3		20	94
	Итого за Завтрак1	540	33	15	64	535
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
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
1						
1	Итого за Обед	790	34	17	76	773

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: 7-11 лет

День: пятница Неделя: 1

	Пищевые вещества (г)						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	у	тическая ценность	
						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтран							
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57	
16	Гуляш из мяса птицы	90	12	12		156	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	7		9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за Завтрак1	540	22	17	69	519	
Обед							
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4	4	57	
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168	
16	Гуляш из мяса птицы	90	12	12		156	
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за Обед	790	28	25	84	687	
1того за			50	42	153	1206	

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

День: понедельник **Неделя:** 2

			педеля:					
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса Пищевые вещества (г)				Macca Macca	ства (г)	Энерге- тическая
рец.	прием пищи, наименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)		
_1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак	1							
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	40	3		20	94		
	Итого за Завтрак1	540	23	23	69	589		
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				1		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Ітого за	Обед	790	25	27	78	671		
			48	50	147	1260		



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

День: вторник **Неделя:** 2

			педели.			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Вавтрак	1					
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						
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	40	4		20	94
	Итого за Обед	790	24	24	82	644
		-	47	43	200	1378

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

День: среда **Неделя:** 2

			неделя:	2		_
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г) Масса порции Пищевые вещества (г)		ства (г)	Энерге- тическая	
рец.	присм пиди, паименование отгода	Тиасса порции	Б	ж	У	(ккап)
1	2	3	4	5	6	7
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	5		9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
	Итого за Завтрак1	540	21	12	81	547
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	40	3		20	94
	Итого за Обед	790	27	14	99	668
			48	26	180	1215

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

Итого за день

День: четверг

	неделя: 2 Масса порции Б Ж У				
ACM EMILIA HOMMOHODOHAO SELORO	Macca	Пище	зые веще	ства (г)	Энерге- тическая
лем пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)
2	3	4	5	6	7

Nº			Пище	Пищевые вещества (г)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценності (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтра	к1					
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	40	3		20	94
Ітого за	Завтрак1	540	22	16	70	523
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	40	3		20	94
		700	20	24	0.5	0.57
	Итого за Обед	790	28	21	85	657

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

День: пятница Неделя: 2

A. G. IV

	неделя: 2							
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Magaz Rozer	Пище	Энерге- тическая				
рец.	прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак	1							
608	Котлеты мясные рубленые	90	11	12	8	184		
334	Рис отварной с овощами	170	6	9	51	282		
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
	Итого за Завтрак1	500	20	21	88	597		
Обед								
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66		
608	Котлеты мясные рубленые	90	11	12	8	184		
334	Рис отварной с овощами	170	6	9	51	282		
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
	Итого за Обед	750	22	22	100	663		
1того за			42	43	188	1260		