

шк 4

**Утверждаю:**

**Индивидуальный предприниматель**



*Чанова*

Е.М. Чанова

**Согласовано:**



**ДИРЕКТОР**

*Рябенко*

*Рябенко А.А.*

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

# **ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ**

На 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

**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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>68</b>	<b>763</b>
<b>Обед</b>						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122
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 рассыпчатая1	150	8	8	37	259
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>79</b>	<b>885</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>88</b>	<b>147</b>	<b>1648</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>531</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>84</b>	<b>651</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>39</b>	<b>157</b>	<b>1182</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>520</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>781</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>77</b>	<b>808</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>51</b>	<b>200</b>	<b>1589</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>535</b>
<b>Обед</b>						
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	40	3		20	94
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>773</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67</b>	<b>32</b>	<b>140</b>	<b>1308</b>

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

День: пятница  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>519</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>84</b>	<b>687</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>42</b>	<b>153</b>	<b>1206</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</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	40	3		20	94
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>589</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>78</b>	<b>671</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>50</b>	<b>147</b>	<b>1260</b>





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
<b>Завтрак1</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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>520</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>118</b>	<b>734</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>82</b>	<b>644</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>43</b>	<b>200</b>	<b>1378</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>547</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>668</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>26</b>	<b>180</b>	<b>1215</b>

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
<b>Завтрак1</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	40	3		20	94
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>523</b>
<b>Обед</b>						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
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	4	21	131
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>657</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>37</b>	<b>155</b>	<b>1180</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>597</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>663</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>43</b>	<b>188</b>	<b>1260</b>