

Утверждаю:

Директор ООО «КЛАССИК»




Е.М. Чанова

Согласовано:

 
МБОУ «Школа № 3»

ДИРЕКТОР

МБОУ

МБОУ



«СОШ № 3»


В.Н. Жижгарова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2022-2023 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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
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 рассыпчатая	180	10	10	44	311
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			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			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						
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81
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			24	16	85	592
Обед						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1	5	7	81
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			27	22	97	712
Итого за день			51	38	182	1304

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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			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			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
808	Биточки паровые с соусом	100	10	7	6	131
299	Пюре картофельное.	180	4	9	26	199
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак1			20	22	68	633
Обед						
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	6	8	12	238
315	Капуста тушеная	100	3	6	8	175
808	Биточки паровые с соусом	100	10	7	6	131
299	Пюре картофельное.	180	4	9	26	199
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			26	30	80	871
Итого за день			46	52	148	1504

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
Завтрак						
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
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак			24	19	79	595
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
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			30	27	94	763
Итого за день			54	46	173	1358

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп	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 белокочанной 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 Завтрак1			25	21	79	612
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82
43	Салат из капусты белокочанной 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			27	25	88	694
Итого за день			52	46	167	1306

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
Завтрак						
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 Завтрак			26	26	82	755
Обед						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	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			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
Завтрак						
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13	188
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44	311
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак			26	33	88	751
Обед						
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	17	110
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121
668,77	Котлеты рубленые из птицы	100	12	11	13	188
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44	311
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			32	35	105	861
Итого за день			58	68	193	1612

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
Завтрак						
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1	7	5	90
283	Голубцы ленивые	100	2	3	9	172
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Завтрак			10	14	68	548
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
283	Голубцы ленивые	100	2	3	9	172
520	Пюре картофельное	180	4	4	26	158
944	Чай с лимоном	200			8	34
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Обед			16	22	83	716
Итого за день			26	36	151	1264

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11	95
604	Бифштекс рубленый	100	18	15		208
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 Завтрак			40	25	83	644
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	2	10	78
78	Салат из овощей с капустой морской	100	12	9	11	95
604	Бифштекс рубленый	100	18	15		208
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			42	27	93	722
Итого за день			82	52	176	1366