

Утверждаю:

Директор ООО «КЛАССИК»



*Е.М. Чанова*  
Е.М. Чанова

Согласовано:



ДИРЕКТОР

*В.В. Заряков*  
В.В. Заряков

*В.В. Заряков*  
В.В. Заряков



*С.А. Золотарь*  
С.А. Золотарь

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>	28	41	68	763
<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>	31	47	79	885
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	59	88	147	1648

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>Завтрак<sup>1</sup></b>						
1 030	Салат из свежих огурцов 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 Завтрак<sup>1</sup></b>		<b>540</b>	20	17	72	531
<b>Обед</b>						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
1 030	Салат из свежих огурцов 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>	23	23	84	651
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	43	40	156	1182

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак<sup>1</sup></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 Завтрак<sup>1</sup></b>		<b>520</b>	23	21	123	781
<b>Обед</b>						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
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>790</b>	42	35	140	1051
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	65	56	263	1832

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
<b>Завтрак<sup>1</sup></b>						
315	Капуста тушеная	60	2	4	6	126
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Завтрак<sup>1</sup></b>		<b>540</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>						
224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	6	8	12	238
315	Капуста тушеная	60	2	4	6	126
808	Биточки паровые с соусом	90	9	7	6	118
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>23</b>	<b>23</b>	<b>65</b>	<b>708</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>118</b>	<b>1178</b>

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)			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
512,01	Гарнир перловый	150	4	8	38	234
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>	20	24	71	578
<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
512,01	Гарнир перловый	150	4	8	38	234
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>	26	32	86	746
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	46	56	157	1324

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	21	16	68	505
<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
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	23	20	77	587
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	44	36	145	1092

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11 лет

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
<b>Завтрак<sup>1</sup></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 Завтрак<sup>1</sup></b>		<b>520</b>	23	19	118	734
<b>Обед</b>						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	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>	24	24	82	644
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	47	43	200	1378



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>						
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1	72
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11	169
679	Каша гречневая рассыпчатая1	150	8	8	37	259
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>	22	25	78	631
<b>Обед</b>						
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	2	18	121
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1	72
668,77	Котлеты рубленые из птицы	90	11	10	11	169
679	Каша гречневая рассыпчатая1	150	8	8	37	259
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>	28	27	96	752
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	50	52	174	1383

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11 лет

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
<b>Завтрак</b>						
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным	60	1	4	3	54
283,02	Голубцы ленивые	90	2	3	9	156
299	Пюре картофельное	150	3	7	21	165
943	Чай	200				1
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>470</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	60	1	4	3	54
283,02	Голубцы ленивые	90	2	3	9	156
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>15</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>604</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>121</b>	<b>1074</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>Завтрак</b>						
421	Макароны с сыром	230	10	19	27	320
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>647</b>
<b>Обед</b>						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
424	Булочка Домашняя	50	7	5	43	243
421	Макароны с сыром	230	10	19	27	320
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>101</b>	<b>713</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>40</b>	<b>49</b>	<b>190</b>	<b>1360</b>