

шч 2

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель



*Е.М. Чанова*

Е.М. Чанова

**Согласовано:**

ДИРЕКТОР

*С.А. Барбарда*



## **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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>88</b>	<b>939</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>99</b>	<b>1061</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69</b>	<b>106</b>	<b>187</b>	<b>2000</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>109</b>	<b>629</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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>749</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>44</b>	<b>230</b>	<b>1378</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>93</b>	<b>926</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>105</b>	<b>992</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76</b>	<b>89</b>	<b>198</b>	<b>1918</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>707</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>86</b>	<b>945</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	<b>1652</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>559</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>727</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>46</b>	<b>155</b>	<b>1286</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>694</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>55</b>	<b>168</b>	<b>1405</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>755</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>94</b>	<b>875</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>58</b>	<b>176</b>	<b>1630</b>



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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>641</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>111</b>	<b>751</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>32</b>	<b>205</b>	<b>1392</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>540</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>608</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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	<b>776</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>42</b>	<b>191</b>	<b>1384</b>

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
<b>Завтрак1</b>						
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>620</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>98</b>	<b>720</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>110</b>	<b>786</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66</b>	<b>61</b>	<b>208</b>	<b>1506</b>