



"Согласовано"

Директор МОУ Ермаковская средняя
общеобразовательная школа

Н.М. Морнова

« 01 » 09 2023 г

"Утверждаю"

Директор ГПОАУ ЯО Любимский
аграрно-политехнический колледж

А.В. Дмитриев

« 09 » 2023 г



Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с приложением № 8 СанПиН 2.3.2.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
Неделя I День 1							
завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	3,4	7,3	29,6	198,4	182
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	694
итого за завтрак		390	13,3	17,3	72,4	495,4	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	133
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	451
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	631
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	.
итого за обед		725	25,2	24,2	132	796,9	
Итого за день		1115	38,5	41,5	204,4	1292,3	

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	498
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686
	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	
	Итого за завтрак	455	20	18,5	61	493,9	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	431
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	511
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	
	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,6	0	31,4	124	639
Итого за обед	700	22,8	22,8	105,7	721		
Итого за день	1135	42,8	41,3	166,7	1214,9		

День 3	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366
	КАКАО С МОЛОКОМ	200,00	4,9	5	32,5	190	694
	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	
того за завтрак		420	36,7	23,1	94,7	738,4	
обед							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	515\ 576
	БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	461/ 587
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ. С	200	0,2	0,1	33	138	634
того за обед		730	21,8	24,6	118,5	790,1	.
того за день		1150	58,5	47,7	213,2	1528,5	

День 4 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11	60,2	7,4	130	388
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	516
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	685
итого за завтрак		465	20	71,4	71,6	525	
обед							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	515\ 576
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	133
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,4	0	49,6	142	631
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	426
итого за обед		705	24,1	23	123	734,4	
Итого за день		1170	44,1	94,4	194,6	1259,4	

день 5	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
завтрак							
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,9	14,4	16	261	451
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686
того за завтрак		475	22,6	23,8	75,3	613,5	
бед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	6,5	9,6	111,5	135
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	488
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ. С	200	0,2	0,1	33	138	634
	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	
того за обед		745	21,4	28,3	90,8	728	
того за день		1220	44	52,1	166,1	1341,5	

День 1 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,5	10,1	39,5	272,7	175
	БУТЕРБРОД С МАСОМ	20/20	0,2	1,5	1	18	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	694
итого за завтрак		440	10,6	16,6	73	480,7	
обед							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	515\ 576
	БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11	60,2	7,4	130	388
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	511
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	632
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	
итого за обед		720	18,8	73,2	105,5	671	
итого за день		1160	29,4	89,8	178,5	1151,7	

День 2 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г		
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	462/ 587
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686
итого за завтрак		510	22,1	28,8	70,8	636	
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	515\ 576
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ. С	200	0,2	0,1	33	138	634
итого за обед		750	26,5	36,5	121,1	930,4	
итого за обед		1260	48,6	65,3	191,9	1566,4	

День 3 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г		
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366
	КАКАО С МОЛОКОМ	200,00	4,9	5	32,5	190	694
итого за завтрак		400	35,1	22,9	84,4	686	
обед							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	515\ 576
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	147
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	451
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,6	16	145,5	540
	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,6	0	31,4	124	639
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	
итого за обед		745	24,4	26,2	96	716,6	
Итого за день		1145	59,5	49,1	180,4	1402,6	

День 4 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	451
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	515\ 576
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	685
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	
	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	
итого за завтрак		495	19,44	25,61	60	555,9	
обед							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	515\ 576
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	124
	ПЛОВ	150	16,5	16,9	24,4	322	443
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	631
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	491
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	
итого за обед		700	26,3	29,4	130,9	843,8	
Итого за день		1195	45,74	55,01	190,9	1399,7	

День 5 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
	КАША ПШЕННАЯ	200/5	8,5	8,9	41,9	284	4
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	694
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	55	7,1	6,38	0,44	88	
итого за завтрак		495	25,5	25,28	85,14	669	
обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	132
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	498
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ. С	200	0,2	0,1	33	138	634
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	
итого за обед		650	23,4	24	106,7	752,5	
Итого за день		1145	48,9	49,28	191,84	1421,5	