



"Согласовано"

Директор МОУ Ермаковская средняя  
общеобразовательная школа

Н. М. Морнова

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 с 12 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.	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	182
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	694
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,4</b>	<b>19,7</b>	<b>82,3</b>	<b>461,5</b>	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	133
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	60,1	10,9	41	244,5	516
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	631
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	
<b>того за обед</b>		<b>775</b>	<b>83,4</b>	<b>28,9</b>	<b>142</b>	<b>849,1</b>	
<b>того за день</b>		<b>1215</b>	<b>97,8</b>	<b>48,6</b>	<b>224,3</b>	<b>1310,6</b>	

День 2							
завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	498
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	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		<b>505</b>	<b>24,3</b>	<b>22,8</b>	<b>68,8</b>	<b>580,6</b>	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	8	3,3	20,5	132,6	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		<b>700</b>	<b>24,6</b>	<b>20,5</b>	<b>103,9</b>	<b>686,6</b>	
Итого за день		<b>1205</b>	<b>48,9</b>	<b>43,3</b>	<b>172,7</b>	<b>1267,2</b>	

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	
итого за завтрак		<b>420</b>	<b>36,7</b>	<b>23,1</b>	<b>94,7</b>	<b>738,4</b>	
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	100/60	15,4	19,2	18	309,8	461/ 587
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,3	51,1	334,8	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		<b>840</b>	<b>31,2</b>	<b>35,7</b>	<b>136</b>	<b>1000,8</b>	
Итого за день		<b>1260</b>	<b>67,9</b>	<b>58,8</b>	<b>230,7</b>	<b>1739,2</b>	

День 4 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,7	75,2	9,2	162,5	388
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	7,3	46,6	273,6	516
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	685
<b>итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>23,4</b>	<b>87,6</b>	<b>81,1</b>	<b>603,1</b>	
<b>обед</b>							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	515\ 576
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,7	5,7	20,5	152,2	133
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,6	12,2	17,3	237,7	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
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>27</b>	<b>25,6</b>	<b>129,2</b>	<b>794</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>50,4</b>	<b>113,2</b>	<b>210,3</b>	<b>1397,6</b>	

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	180	6,1	10,9	41	293,4	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
итого за завтрак		<b>505</b>	<b>23,62</b>	<b>25,61</b>	<b>82,14</b>	<b>662,4</b>	
обед							
	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	180	3,8	8,1	26,2	196,2	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	
итого за обед		<b>775</b>	<b>22</b>	<b>29,6</b>	<b>95,1</b>	<b>760,7</b>	
Итого за день		<b>1280</b>	<b>45,6</b>	<b>55,2</b>	<b>177,2</b>	<b>1423,1</b>	

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	5,5	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		<b>445</b>	<b>10,6</b>	<b>16,6</b>	<b>73</b>	<b>480,7</b>	
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	100	13,7	75,2	9,2	162,5	388
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	7,3	48,6	273,6	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		<b>770</b>	<b>22,2</b>	<b>89,4</b>	<b>117</b>	<b>749,1</b>	
Итого за день		<b>1215</b>	<b>32,8</b>	<b>106</b>	<b>190</b>	<b>1229,8</b>	

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	180	6,1	10,9	41	293,4	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
ого за завтрак		<b>540</b>	<b>23,1</b>	<b>30,6</b>	<b>77,6</b>	<b>684,9</b>	
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	515\ 576
д	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,6	28,2	2,8	309	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,3	51,1	334,8	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
о за обед		<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>43,6</b>	<b>130,1</b>	<b>1048</b>	
о за обед		<b>1340</b>	<b>53,4</b>	<b>74,2</b>	<b>207,7</b>	<b>1732,9</b>	

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>35,1</b>	<b>22,9</b>	<b>84,4</b>	<b>686</b>	
<b>обед</b>							
	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	100	15,8	14,3	16	261	451
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,1	9,1	19,1	174,6	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	
<b>того за обед</b>		<b>795</b>	<b>28,1</b>	<b>30,5</b>	<b>102,3</b>	<b>797,9</b>	
<b>того за день</b>		<b>1195</b>	<b>63,2</b>	<b>53,4</b>	<b>186,7</b>	<b>1483,9</b>	



День 4 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г		
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	15,8	14,3	16	261	451
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,1	26,2	196,2	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		<b>545</b>	<b>23,14</b>	<b>29,71</b>	<b>67,5</b>	<b>640,8</b>	
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	200	22	22,5	32,5	386,4	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		<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>35</b>	<b>139</b>	<b>908,2</b>	
Итого за день		<b>1295</b>	<b>54,94</b>	<b>64,71</b>	<b>206,5</b>	<b>1549</b>	

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	6,3	0,4	88	
итого за завтрак		<b>495</b>	<b>25,5</b>	<b>25,2</b>	<b>85,1</b>	<b>669</b>	
обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	132
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,2	17	270	498
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	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		<b>700</b>	<b>28,1</b>	<b>28,6</b>	<b>116,9</b>	<b>855,4</b>	
Итого за день		<b>1195</b>	<b>53,6</b>	<b>53,8</b>	<b>202</b>	<b>1524,4</b>	