

"Согласовано"

Директор МОУ Ермаковской СОШ



Н.М. Морновой

20 24 г.

"Утверждаю"

И.О. директора ГПОАУ ЯО Любимский аграрно-политехнический колледж



А.П. Григорьев

20 24 г.

Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы с 12 до 18 лет

(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Понедельник						
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	13,2	11,5	51	341	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	25,1	151	382
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,6	29,4	142	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	550	28,2	22,2	115,3	757	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	4,6	4,5	19,3	128	101
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	100	15	15,4	12,3	254	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	13,3	55	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	850	29,5	23	103,4	769	
ИТОГО за завтрак и обед	1400	57,7	45,2	218,7	1526		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,6	0,2	2	24	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,7	8,4	30,6	226	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	9	0	18,8	122	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	640	29,6	25	88,1	699	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	7	5,2	139	261
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	84	40	277	304
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0	21,7	131	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	780	25	96,5	103,7	761	
	ИТОГО за завтрак и обед	1420	54,6	121,5	191,8	1460	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Среда							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	33,4	26,2	44,4	612	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	25,1	151	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,6	104	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	71	338
	ИТОГО за Завтрак	610	41	30,9	104,8	938	

Обед							
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	7,2	10,8	5,4	148	279
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,9	51,3	352	171
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	16,6	67	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	15,9	31,8	98,1	757	
ИТОГО за завтрак и обед	1410	56,9	62,7	202,9	1695		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Четверг							
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,9	6,6	12,2	156	234
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7	40	277	304
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	9	0	18,8	122	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	550	33,2	20,3	95,7	747	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,5	7,1	18,2	139	98
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	225	14	18	15,1	242	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	200	0,1	0,1	133,6	553	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6,7	7,5	71,6	380	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	825	26,7	33,3	267,9	1450	

	ИТОГО за завтрак и обед	1375	59,9	53,6	363,6	2197	
--	--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Пятница							
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15	15,4	12,4	254	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,5	28,2	34	421	516
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	11,1	0	18,8	122	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	560	36	44,2	94,6	933	
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	10,4	7,8	0,2	124	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,7	8,4	30,6	226	128
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	1,6	7	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	810	23,7	23,6	76,4	613	
	ИТОГО за завтрак и обед	1370	59,7	67,8	171	1546	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,4	11,9	39,7	299	175
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	25,1	151	382
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,4	25,4	142	Пром.произ.

	ИТОГО за Завтрак	550	17,7	30,7	100,3	771	
Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	12,2	7,4	13,7	176	234
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,1	40	277	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	200	0,1	0,1	133,6	553	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	830	21,4	23,6	215,5	1229	
	ИТОГО за завтрак и обед	1380	39,1	54,3	315,8	2000	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Вторник						
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	7,2	10,8	5,4	148	279
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	9	0	18,8	122	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
		ИТОГО за Завтрак	570	25,6	12	79,3	569
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ (из говядины)	100	14,3	12,4	1,4	215	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,9	51,3	352	302
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	1,6	7	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
		ИТОГО за Обед	810	28,1	32,1	105,8	856

	ИТОГО за завтрак и обед	1380	53,7	44,1	185,1	1425	
--	--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Среда							
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	200	12,7	16,8	34,2	339	224
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	13,3	55	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,6	0,4	14,7	67	338
	ИТОГО за Завтрак	580	15,3	17,5	77,1	530	
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5,7	8,4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,5	13,9	11,2	229	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,4	12,5	15,8	228	143
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0	21,7	131	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	815	26,4	35,4	96,1	892	
ИТОГО за завтрак и обед		1395	41,7	52,9	173,2	1422	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Четверг							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,6	0,2	2	24	71
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	90	13,5	13,8	11,1	228	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,7	8,4	30,6	226	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	9	0	18,8	122	375

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	620	28,5	22,7	77,2	668	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,9	9,5	107	88
	ПЛОВ (из говядины)	200	22,0	22,6	30,1	429	265
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	133,6	553	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6,7	7,5	71,6	380	Пром. Произ.
	ИТОГО за Обед	800	34,1	37,7	274,2	1605	
	ИТОГО за завтрак и обед	1420	62,6	60,4	351,4	2273	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Пятница						
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,4	17,4	0,6	274	288
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,9	51,3	352	171
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	11,1	0	18,8	122	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	580	41,7	33,5	88,8	849	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	90	14,5	17,7	8,1	215	498
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	1,6	7	345

ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
ИТОГО за Обед	810	30,7	27,4	99,5	755	
ИТОГО за завтрак и обед	1390	72,4	60,9	188,3	1604	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	581	29,68	25,90	92,12	746,1	
Средние показатели за ОБЕДЫ	813	26,15	36,44	144,06	968,7	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1394	55,83	62,34	236,18	1714,8	