



Согласовано"

Директор МОУ Ермаковской СОШ

Н.М. Морновой

09

20 24 г.

"Утверждаю"

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

А.П. Григорьев



09

20 24 г.

Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы с 7 до 11 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	210	12	10,8	42,5	295	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	510	27	21,5	106,8	711	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	4,6	4,5	19,3	128	101
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	90	13,5	13,9	11,1	229	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	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	790	26,1	21,3	98,8	686	
ИТОГО за завтрак и обед	1300	53,1	42,8	205,6	1397		

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 (ОГУРЦЫ)	100	0,6	0,2	2	24	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,3	7,6	27,6	203	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	620	29,2	24,2	85,1	676	
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	150	3,7	6,3	30	208	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	730	23,8	18,8	93,7	692	
	ИТОГО за завтрак и обед	1350	53	43	178,8	1368	

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	110	16,7	13,1	22,2	306	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	500	24,3	17,8	82,6	632	

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	150	3,8	10,4	38,4	264	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	750	14,7	28,3	85,2	669	
	ИТОГО за завтрак и обед	1250	39	46,1	167,8	1301	

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	150	3,7	5,3	30	208	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	500	32	18,6	85,7	678	
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	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6,7	7,5	71,6	380	Пром.произ.

	ИТОГО за Обед	795	25	33	253,2	1382	
	ИТОГО за завтрак и обед	1295	57	51,6	338,9	2060	

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	180	5,9	25,4	30,6	379	516
	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	510	33,7	41,1	76,5	823	
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	180	3,3	7,6	27,6	203	128
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	1,6	7	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	760	21,6	22,5	58,7	522	
	ИТОГО за завтрак и обед	1270	55,3	63,6	135,2	1345	

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	210	6,2	11,1	33,1	260	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	0,6	29,4	142	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	510	16,5	30,1	97,7	732	
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	150	3,7	5,3	30	208	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	780	20,2	21,8	205,5	1160	
	ИТОГО за завтрак и обед	1290	36,7	51,9	303,2	1892	
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	180	5,9	25,4	30,6	379	202
	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	520	23,8	36,5	69,5	717	
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	150	3,8	10,4	38,5	264	302
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	1,6	7	345

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	730	25,2	28,3	78,3	700	
	ИТОГО за завтрак и обед	1250	49	64,8	147,8	1417	

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	170	10,8	14,3	29,1	288	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)	100	0,4	0,3	9,8	45	338
	ИТОГО за Завтрак	500	13,2	14,9	67,1	457	
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	150	2,6	9,4	11,9	171	143
	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	735	23,9	32	77,5	767	
	ИТОГО за завтрак и обед	1235	37,1	46,9	144,6	1224	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Четверг							
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	90	13,5	13,8	11,1	228	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,3	7,5	27,5	203	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	500	27,5	21,6	72,1	621	
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	
	ИТОГО за Обед	800	34,1	37,7	274,2	1605	
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	61,6	59,3	346,3	2226	

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	150	3,8	10,4	43,1	27	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	530	40,5	30	80,6	524	
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	150	5,8	0,7	37	173	202	
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	1,6	7	345	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	

	ИТОГО за Обед	730	27,1	26,9	81,4	629	
	ИТОГО за завтрак и обед	1260	67,6	56,9	162	1153	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	520	26,77	25,63	82,37	657,1	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	760	24,17	27,06	130,65	881,2	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1280	50,94	52,69	213,02	1538,3	