



"Согласовано"

Директор МОУ Ермаковской СОШ

Н.М. Морновой

« 04 » февраля 20 25 г.

"Утверждаю"

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

А.П. Григорьев



« 04 » февраля 20 25 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	12	10,8	42,5	295	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	12	142	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>17,7</b>	<b>79,5</b>	<b>665</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,2	2	23	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВ	260	4,1	4,2	23,7	137	101
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	50	7,5	7,7	6,2	127	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,7	4,9	29,8	187	202
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22,3</b>	<b>17,6</b>	<b>111,1</b>	<b>730</b>	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>1350</b>	<b>41,3</b>	<b>35,3</b>	<b>190,6</b>	<b>1395</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 Вторник</b>							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,4	0,1	1,4	16	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,6	11,9	5,4	143	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,2	5,7	20,7	193	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,3</b>	<b>18,3</b>	<b>72,5</b>	<b>595</b>	
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	180	4,4	6,4	36	250	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,1	16,4	37,3	310	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28,6</b>	<b>35,4</b>	<b>128</b>	<b>981</b>	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1350</b>	<b>42,9</b>	<b>53,7</b>	<b>200,5</b>	<b>1576</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 Среда</b>							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	16,7	13,1	22,2	306	224
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,6	104	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,9	0,9	22	260	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>21</b>	<b>14,4</b>	<b>80,2</b>	<b>778</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,3	0,1	0,8	9	71
	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	3,7	10,4	38,4	264	171
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>800</b>	<b>17,3</b>	<b>28,8</b>	<b>97</b>	<b>748</b>	
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1357</b>	<b>38,3</b>	<b>43,2</b>	<b>177,2</b>	<b>1526</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 Четверг</b>							
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,8	4,1	7,6	97	234
	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	6	34	236	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,8	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>18,9</b>	<b>99,8</b>	<b>732</b>	
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	22	49,7	413	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>805</b>	<b>26,4</b>	<b>47,7</b>	<b>132,4</b>	<b>1050</b>	
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1355</b>	<b>48,3</b>	<b>66,6</b>	<b>232,2</b>	<b>1782</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 Пятница</b>							
Завтрак	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	80	10	17,9	9,9	240	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,3	5	33,8	204	202
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,8	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>21</b>	<b>25,3</b>	<b>92,3</b>	<b>723</b>	
	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,2	0	0,6	7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		260	6,2	6,8	14,6	120	99
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		90	11	14,1	3,3	160	290
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	0,2	5,7	20,7	193	128
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0	15,2	105	375
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21,7</b>	<b>27,2</b>	<b>84,2</b>	<b>723</b>	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1357</b>	<b>42,7</b>	<b>52,5</b>	<b>176,5</b>	<b>1446</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	<b>Понедельник</b>						
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6,2	11,1	33,1	260	175
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	120	8,2	33	74,5	620	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>62,2</b>	<b>140,3</b>	<b>1195</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,2	0	0,6	7	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10,2	6,2	11,5	146	234
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,3	30	208	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,8	3,4	33	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>805</b>	<b>20,7</b>	<b>20,8</b>	<b>97,9</b>	<b>721</b>	
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1355</b>	<b>40,3</b>	<b>83</b>	<b>238,2</b>	<b>1916</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	<b>Вторник</b>						
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	7,2	10,8	5,4	148	279
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7	5,1	37,7	223	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	6	29,8	9	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>21,9</b>	<b>88,1</b>	<b>485</b>	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ (из СВИНИНЫ)	100	10	27,5	1,5	293	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	12,5	46,1	317	302
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	9	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,1	16,4	37,3	310	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>807</b>	<b>26,2</b>	<b>61,9</b>	<b>137,3</b>	<b>1183</b>	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1357</b>	<b>44,5</b>	<b>83,8</b>	<b>225,4</b>	<b>1668</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 Среда</b>							
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	170	10,8	14,3	29,1	288	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12	142	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,4</b>	<b>15,5</b>	<b>83,4</b>	<b>635</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,5	0	1,4	16	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5,7	8,4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	9,9	17,9	9,9	240	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	145	3,1	11,8	14,1	184	143
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,6</b>	<b>38,7</b>	<b>92,8</b>	<b>864</b>	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1360</b>	<b>39</b>	<b>54,2</b>	<b>176,2</b>	<b>1499</b>		
<b>Неделя 2 Четверг</b>							
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60	9	9,2	7,4	152	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,2	4,7	17,2	161	128
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,8	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,4	13,6	31,1	258	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>29,9</b>	<b>104,1</b>	<b>847</b>	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,9	9,5	107	88
	ПЛОВ (из СВИНИНЫ)	150	16,5	17,0	22,1	322	265
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	15	177	Пром. Произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,1</b>	<b>25,2</b>	<b>88,9</b>	<b>811</b>	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1350</b>	<b>40,3</b>	<b>55,1</b>	<b>193</b>	<b>1658</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	<b>Пятница</b>						
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	11,7	8,7	0,3	137	288
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	10,4	38,4	264	171
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,8	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	18	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,1	16,4	37,3	310	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>24,2</b>	<b>37,9</b>	<b>124,6</b>	<b>870</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0	1,2	13,7	71
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,6	11,9	5,4	143	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,3	5	33,8	204	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
		<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,5</b>	<b>25,8</b>	<b>102,7</b>	<b>731,7</b>
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1357</b>	<b>49,7</b>	<b>63,7</b>	<b>227,3</b>	<b>1601,7</b>	
	<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	<b>553,1</b>	<b>19,19</b>	<b>26,20</b>	<b>96,48</b>	<b>752,5</b>	
	<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>	<b>801,7</b>	<b>23,54</b>	<b>32,91</b>	<b>107,23</b>	<b>854,3</b>	
	<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ</b>	<b>1354,8</b>	<b>42,73</b>	<b>59,11</b>	<b>203,71</b>	<b>1606,8</b>	