



Согласовано"

Директор МОУ Ермаковской СОШ

Н.М. Морновой

« *Григорьев* 20 25 г.

"Утверждаю"

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

А.П. Григорьев

« *Григорьев* 20 25 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	180	0,1	0	15,2	105	375
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,3	0,3	7	83	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	18,8	17,5	74,5	606	
Обед	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.
	ИТОГО за Обед	700	21,7	17,4	109,1	707	
	ИТОГО за завтрак и обед	1200	40,5	34,9	183,6	1313	

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	20	0,1	0	0,4	5	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.
	ИТОГО за Завтрак	500	14	18,2	71,5	584	
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.
	ИТОГО за Обед	740	24,5	19	90,7	671	
ИТОГО за завтрак и обед		1240	38,5	37,2	162,2	1255	
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
	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	170	0,7	0,7	17	201	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	20,8	14,2	75,2	719	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТА	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	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	730	15	28,4	81,3	670	
	ИТОГО за завтрак и обед		1237	35,8	42,6	156,5	1389

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	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	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	520	19,9	18,6	84,9	663	
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.
	ИТОГО за Обед	725	20,9	25,7	82,7	637	
	ИТОГО за завтрак и обед	1245	40,8	44,3	167,6	1300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Пятница						
	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	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	527	19	25	77,4	654	
		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120
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		30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
ИТОГО за Обед		740	19,5	26,9	68,7	647	
ИТОГО за завтрак и обед		1267	38,5	51,9	146,1	1301	

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
	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	70	4,7	19,3	43,4	362	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	16,1	48,5	109,2	937	
Обед	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	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	745	18,5	20,5	82,4	645	
	ИТОГО за завтрак и обед	1245	34,6	69	191,6	1582	
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	5,1	37,7	223	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	520	16,3	16,2	73,2	545	
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.
	ИТОГО за Обед	747	22,1	45,5	100	873	
ИТОГО за завтрак и обед	1267	38,4	61,7	173,2	1418		

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	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	100	0,3	0,3	8	95	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	510	15,2	15,3	79,4	588	
	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	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	700	21,1	38,4	76,5	779	
	ИТОГО за завтрак и обед	1210	36,3	53,7	155,9	1367	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Четверг						
	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.
	ИТОГО за Завтрак	500	13,8	16,3	73	589	
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	100	0,4	0,4	10	118	Пром. Произ.
	ИТОГО за Обед	750	22,9	25	83,9	752	
	ИТОГО за завтрак и обед	1250	36,7	41,3	156,9	1341	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Пятница						
	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	53	0,5	1,9	3,6	35	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	4,1	16,4	37,3	310	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	22,2	37,7	109,9	923	
Обед							
	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	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	710	23,1	25,5	86,6	649	
	ИТОГО за завтрак и обед	1210	45,3	63,2	196,5	1572	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	508,4	17,61	22,75	82,82	680,8	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	728,7	20,93	27,23	86,19	703,0	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1237,1	38,54	49,98	169,01	1383,8	