

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Ермаковской СОШ

_____ Морнова Н М .

« _____ » 20 ____ 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 ПШЕНА | 210 | 12 | 10.8 | 42.5 | 295 | 174 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 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. |
| | ИТОГО за Завтрак | 570 | 19 | 17.7 | 79.5 | 665 | |
| | | | | | | | |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.2 | 2 | 23 | 71 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 260 | 4.1 | 4.2 | 23.7 | 137 | 101 |
| | ШНИЦЕЛЬ (из говядины) | 100 | 7.5 | 7.7 | 6.2 | 127 | 268 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 5.7 | 4.9 | 29.8 | 187 | 202 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0.4 | 0 | 19.6 | 118 | 349 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Обед | 920 | 22.3 | 17.6 | 111.1 | 730 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1490 | 41.3 | 35.3 | 190.6 | 1395 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 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 | 70 | 0.4 | 0.1 | 1.4 | 16 | 71 |
| | КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 9.6 | 11.9 | 5.4 | 143 | 294 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 0.2 | 5.7 | 20.7 | 193 | 128 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 105 | 375 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Завтрак | 630 | 14.3 | 18.3 | 72.5 | 595 | |
| 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 | 4.4 | 6.4 | 36 | 250 | 304 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0.1 | 0.1 | 12.5 | 67 | 342 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0.3 | 14.9 | 69 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Обед | 840 | 28.6 | 35.4 | 128 | 981 | |
| | | ИТОГО за завтрак и обед | 1470 | 42.9 | 53.7 | 200.5 | 1576 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 Среда | | | | | | | |
| Завтрак | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ | 200 | 10.8 | 14.3 | 29.1 | 288 | 202 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 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 | 78.4 | | |
| 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 | 200 | 3.7 | 10.4 | 38.4 | 264 | 171 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0.1 | 0.1 | 12.5 | 67 | 342 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | Пром.произ. |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|------|------|------|-------|-----|--|
| | ИТОГО за Обед | 870 | 17.3 | 28.8 | 97 | 748 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1380 | 32.5 | 44.1 | 175.4 | 748 | |

| 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 | 100 | 6.8 | 4.1 | 7.6 | 97 | 234 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4.1 | 6 | 34 | 236 | 304 |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0.5 | 1.8 | 3.4 | 33 | 528 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 105 | 375 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Завтрак | 650 | 21.9 | 18.9 | 99.8 | 732 | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, 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 | 200 | 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. |
| | ИТОГО за Обед | 825 | 26.4 | 47.7 | 132.4 | 1050 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1475 | 48.3 | 66.6 | 232.2 | 1782 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | Пятница | | | | | | |
| | КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 10 | 17.9 | 9.9 | 240 | 268 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 6.3 | 5 | 33.8 | 204 | 202 |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0.5 | 1.8 | 3.4 | 33 | 528 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 207 | 0.2 | 0 | 15.4 | 108 | 375 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| ИТОГО за Завтрак | | | 617 | 21 | 25.3 | 92.3 | 723 |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 30 | 0.2 | 0 | 0.6 | 7 | 71 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 260 | 6.2 | 6.8 | 14.6 | 120 | 99 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 11 | 14.1 | 3.3 | 160 | 290 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 0.2 | 5.7 | 20.7 | 193 | 128 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 105 | 375 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| | ИТОГО за Обед | 850 | 21.7 | 27.2 | 84.2 | 723 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1467 | 42.7 | 52.5 | 176.5 | 1446 | |

| 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 | 200 | 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. |
| | ИТОГО за Завтрак | 570 | 19.6 | 62.2 | 140.3 | 1195 | |
| 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 | 100 | 10.2 | 6.2 | 11.5 | 146 | 234 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 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 | 200 | 0.1 | 0.1 | 12.5 | 67 | 342 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Обед | 900 | 20.7 | 20.8 | 97.9 | 721 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1470 | 40.3 | 83 | 238.2 | 1916 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 Вторник | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 30 | 0.2 | 0 | 0.6 | 7 | 71 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 9.6 | 11.9 | 5.4 | 143 | 294 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7 | 5.1 | 37.7 | 223 | 202 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 105 | 375 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 6 | 29.8 | 9 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Завтрак | 560 | 20.7 | 23 | 88.1 | 480 | |
| 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 | 200 | 4.5 | 12.5 | 46.1 | 317 | 302 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 207 | 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. |
| | ИТОГО за Обед | 847 | 26.2 | 61.9 | 137.3 | 1183 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|------|------|------|-------|------|--|
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1407 | 46.9 | 84.9 | 225.4 | 1663 | |
|--|--------------------------------|------|------|------|-------|------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 Среда | | | | | | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200 | 16.7 | 13.1 | 22.2 | 306 | 224 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 207 | 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. |
| | ИТОГО за Завтрак | 557 | 42 | 28.8 | 160.4 | 1556 | |
| 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 | 100 | 9.9 | 17.9 | 9.9 | 240 | 268 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 3.1 | 11.8 | 14.1 | 184 | 143 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0.4 | 0 | 19.6 | 118 | 349 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Обед | 895 | 23.6 | 38.7 | 92.8 | 864 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1452 | 65.6 | 67.5 | 253.2 | 2420 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | БИТОЧЕК МЯСНОЙ | 100 | 9 | 9.2 | 7.4 | 152 | 268 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 0.2 | 4.7 | 17.2 | 161 | 128 |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0.5 | 1.8 | 3.4 | 33 | 528 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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. |
| | ИТОГО за Завтрак | 660 | 17.2 | 29.9 | 104.1 | 847 | |
| Обед | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ | 260 | 1.9 | 6.9 | 9.5 | 107 | 88 |
| | ПЛОВ (из СВИНИНЫ) | 250 | 16.5 | 17.0 | 22.1 | 322 | 265 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 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. |
| ИТОГО за Обед | 920 | 23.1 | 25.2 | 88.9 | 811 | |
| ИТОГО за завтрак и обед | 1580 | 40.3 | 55.1 | 193 | 1658 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 | Пятница | | | | | | |
| | ПТИЦА ЗАПЕЧЁНАЯ | 100 | 11.7 | 8.7 | 0.3 | 137 | 288 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 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 | 207 | 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. |
| | ИТОГО за Завтрак | 677 | 24.2 | 37.9 | 124.6 | 870 | |
| 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 РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 9.6 | 11.9 | 5.4 | 143 | 294 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 6.3 | 5 | 33.8 | 204 | 202 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0.1 | 0.1 | 12.5 | 67 | 342 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0.6 | 29.8 | 138 | Пром.произ. |
| | ИТОГО за Обед | 880 | 25.5 | 25.8 | 102.7 | 731.7 | |
| | ИТОГО за завтрак и обед | 1557 | 49.7 | 63.7 | 227.3 | 1601.7 | |
| | Средние показатели за ЗАВТРАКИ | 600.1 | 21.51 | 27.73 | 104.00 | 766.3 | |
| | Средние показатели за ОБЕДЫ | 874.7 | 23.54 | 32.91 | 107.23 | 854.3 | |
| | Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ | 1474.8 | 45.05 | 60.64 | 211.23 | 1620.6 | |