

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
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ 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.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.1	16.4	37.3	310	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	138	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 РУБЛЕНАЯ 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						
	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 РУБЛЕНАЯ 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	