

"Согласовано"
 И.о. Директора МОУ Любимской ООШ
 им. В.Ю. Орлова
 _____ И.В. Кочнева

"Утверждаю"
 И.О. директора ГПОАУ ЯО Любимский
 аграрно-политехнический колледж
 _____ А.П. Григорьев

_____ 20 ____ г.

_____ 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 РИСА	260	14,9	13,3	52,6	356	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,2	0,2	7	83	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	550	25	23,3	92	698	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	5,7	5,5	23,7	157	101
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	120	15	26,7	14,7	360	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,5	28,3	34	421	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	29,2	60,8	99,3	1057	
	ИТОГО за завтрак и обед	1350	54,2	84,1	191,3	1755	

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	50	0,3	0,1	2	12	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	19,3	23,7	11	287	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	6,6	21,1	211	128
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	202	9,1	0	17	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	602	36,2	30,7	66	687	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	12	33	1,8	352	260
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	84	40	277	304
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	810	26,1	122,8	112,9	1031	
	ИТОГО за завтрак и обед	1412	62,3	153,5	178,9	1718	
Неделя 1 Среда							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	32,4	25,2	40,0	581	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,7	0,6	29,2	147	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	560	36,6	29,2	91,8	864	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,2	14	71
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	19,2	23,6	10,8	285	279
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,9	51,3	352	171
	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	850	29	44,7	107,9	960	
	ИТОГО за завтрак и обед	1410	65,6	73,9	199,7	1824	

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	120	16,3	9,8	18,2	235	234
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	7,1	40	277	304
	ЧАЙ С САХАРОМ	195	9,1	0	16,8	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	585	38,6	23,6	99,7	809	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	260	3,8	6	16,4	151	97
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	18,6	24	20,1	323	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,1	4,6	44,7	238	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	820	28,5	34,9	108,1	831	
	ИТОГО за завтрак и обед	1405	67,1	58,5	207,8	1640	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Пятница						
Завтрак	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	18	18,3	14,7	305	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,5	28,3	34	421	516
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	202	9,1	0	17	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	552	35,6	46,9	80,6	903	
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	28,1	20,7	0,6	329	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	6,6	21,1	211	128
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	820	43,2	34,7	77,7	846	
	ИТОГО за завтрак и обед	1372	78,8	81,6	158,3	1749	

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	260	7,7	13,7	41,0	322	175
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	17,1	87	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	580	13,3	32,1	90,8	724	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	120	14,7	44,4	14,7	360	268
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,1	40	277	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	120,3	498	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	820	25,7	59	214,9	1395	
	ИТОГО за завтрак и обед	1400	39	91,1	305,7	2119	
Прием пищи							
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вторник							
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	19,3	23,7	10,9	287	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,5	28,3	34	421	202
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	202	9,1	0	17	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	552	36,9	52,3	76,8	885	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	17	14,7	16,3	44	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,8	51,3	352	171
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	810	31,2	34,3	138,7	796	
ИТОГО за завтрак и обед	1362	68,1	86,6	215,5	1681		

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 С ДЖЕМОМ	210	32,4	25,2	40,0	581	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	342
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,6	34,2	174	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	590	36,6	29,2	96,8	891	
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	260	5,7	8,4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	120	18	18,3	14,7	304	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,4	12,5	15,8	228	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.
	ИТОГО за Обед	820	31,5	39,8	97,9	956	
	ИТОГО за завтрак и обед	1410	68,1	69	194,7	1847	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Четверг							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,3	0,1	1	12	71
	БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ	120	14,7	26,7	14,7	360	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,5	6,6	21,1	211	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	195	9,1	0	16,8	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	595	31,6	33,7	68,5	757	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,9	9,5	107	88
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	12,7	16,8	34,2	339	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	6,8	27,3	62,1	517	Пром. Произ.
	ИТОГО за Обед	800	24,8	51,6	147,2	1149	
	ИТОГО за завтрак и обед	1395	56,4	85,3	215,7	1906	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Пятница						
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	260	10,7	15	53,3	393	173
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	202	9,1	0	17	108	375
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	0,6	0,1	2,2	14	209
	ИТОГО за Завтрак	552	26,8	21,5	82,3	638	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	132
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	120	19,3	23,5	10,8	287	498
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	7,1	40	277	304
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15	60	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	820	32,6	39,4	115,2	926	
	ИТОГО за завтрак и обед	1372	59,4	60,9	197,5	1564	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	571,8	31,72	32,25	84,53	785,6		
Средние показатели за ОБЕДЫ	817	30,18	52,20	121,98	994,7		
Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1388,8	61,90	84,45	206,51	1780,3		