



"Согласовано"

И.о. Директора МОУ Любимской ООШ

им. В.Ю. Орлова

И.В. Кочнева

И.В. Кочнева

20 ____ г.



"Утверждаю"

И.О. директора ГПОАУ ЯО Любимский

аграрно-политехнический колледж

А.П. Григорьев

А.П. Григорьев

20 ____ 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	160	10,5	9,9	31,9	238	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	120	0,5	0,5	12	142	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	20,9	20,2	76,3	639	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	5,7	5,5	23,7	157	101
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	90	11,1	20,1	11,1	270	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	21,2	25,5	316	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	720	23,7	47,1	87,2	862	
	ИТОГО за завтрак и обед	1220	44,6	67,3	163,5	1501	

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	60	0,4	0,1	1,2	14	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,5	17,8	8,2	215	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,2	5	15,8	158	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	532	30,2	23,2	57,1	564	
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
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	30	208	304
	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	710	21,5	39,3	88,1	834	
	ИТОГО за завтрак и обед	1242	51,7	62,5	145,2	1398	
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	160	24,7	19,2	30,5	443	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	510	28,9	23,2	82,3	726	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,2	14	71
	БОРЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,4	17,7	8,1	214	279
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	10,4	38,4	264	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	770	23	35,3	92,3	801	
	ИТОГО за завтрак и обед	1280	51,9	58,5	174,6	1527	

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	90	12,3	7,4	13,7	176	234
	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	6	34	236	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	525	33,9	20,1	89,2	709	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	260	3,8	6	16,4	151	97
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	225	14	18	15,1	242	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,3	81	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	700	20,1	24,4	60,8	524	
ИТОГО за завтрак и обед		1225	54	44,5	150	1233	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Пятница							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,2	14	71
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	13,5	13,8	11,1	229	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	21,2	25,5	316	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	532	29,9	35,4	69,7	736	
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	21,1	15,6	0,5	247	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	5	15,8	158	128
	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	710	33,4	27,7	57,8	644	
ИТОГО за завтрак и обед		1242	63,3	63,1	127,5	1380	

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	160	4,7	8,4	25,2	198	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	150	0,6	0,5	25,7	130	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	530	10,5	27	83,6	643	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	90	11,1	20,1	11,1	270	268
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,3	30	208	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	120,3	498	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	710	18,8	32,6	186,4	1167	
	ИТОГО за завтрак и обед	1240	29,3	59,6	270	1810	
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	90	14,5	17,8	8,2	215	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	21,2	3	316	202
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	202	9,1	0	17	108	375
	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 Завтрак	532	34,6	55,7	80,4	1018	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	90	12,8	11,1	12,3	33	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	10,4	37,5	264	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	700	24,4	27	106,4	630	
	ИТОГО за завтрак и обед	1232	59	82,7	186,8	1648	

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	160	24,1	18,3	32,0	438	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,6	0,5	27,4	139	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	28,2	22,2	82	713	
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	260	5,7	8,4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,5	13,8	11,1	228	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,6	9,4	11,9	171	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	710	24,2	31,9	75,5	754	
	ИТОГО за завтрак и обед	1210	52,4	54,1	157,5	1467	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Четверг						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,2	14	71
	БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ	90	11,1	20,1	11,1	270	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	5	15,8	158	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	525	26,7	25,5	59,8	616	
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	170	10,8	14,3	29,1	288	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.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,1	16,4	37,3	310	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	700	18,8	37,9	102,8	824	
ИТОГО за завтрак и обед	1225	45,5	63,4	162,6	1440		

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	160	6,6	9,2	32,8	242	173	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	202	9,1	0	17	108	375	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	0,6	0,1	2,2	14	209	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,1	16,4	37,3	310	Пром.произ.	
	ИТОГО за Завтрак	512	26,8	32,1	99,1	797		
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	132	
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	90	14,5	17,7	8,1	215	498	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,3	30	208	304	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15	60	345	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	Пром.произ.	
		ИТОГО за Обед	710	25,2	31,5	88	718	
		ИТОГО за завтрак и обед	1222	52	63,6	187,1	1515	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	519,8	27,03	28,46	77,93	716		
	Средние показатели за ОБЕДЫ	714	23,28	33,47	94,51	775,7		
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1233,8	50,31	61,93	172,44	1491,7		