

"Согласовано"
зам. директора МОУ СОШ "Любимский образовательный комплекс"
Центр образования № 2 Любимская ООШ им В.Ю. Орлова

_____ И.В. Кочнева

« _____ » _____ 20 ____ г.

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

_____ А.П. Григорьев

« 31 » октября 20 25 г.

Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы с 12 лет
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

(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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	4,8	9,8	104	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	12	10,8	42,5	295	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	12	85	Пром.произ
	ИТОГО за Завтрак	550	21	19,4	86,9	620	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	5,7	5,5	23,7	157	101
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,5	44,4	248	171
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,7	3,7	43	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ
	ИТОГО за Обед	810	24,7	34,4	108,5	834	
ИТОГО за завтрак и обед		1360	45,7	53,8	195,4	1454	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Вторник						
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	200	11,8	11,4	35,9	298	204
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	23,6	118	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	5	0,5	5	28	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	32,6	27,2	91,8	736	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	260	2,5	7,1	18,2	139	98
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,6	4,9	22,8	193	128
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	44,1	31,4	84,5	761	
	ИТОГО за завтрак и обед	1357	76,7	58,6	176,3	1497	

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	200	31,1	24,1	37,1	551	224
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,7	0,7	17	200	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	41,9	24,8	71,3	864	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	4,1	14,1	18,7	231	143
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	13,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	46,5	38,8	79,1	764	
	ИТОГО за завтрак и обед	1357	88,4	63,6	150,4	1628	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Четверг						
Завтрак	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,1	15,2	194	234
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36	250	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,7	3,7	43	528
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,7	78	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	31,2	17,6	87,8	678	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,2	34,6	16,6	496	289
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	33,2	41,8	60,2	808	
ИТОГО за завтрак и обед		1357	64,4	59,4	148	1486	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Пятница						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,2	0,1	0,6	8	71
	БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	5,4	35,7	224	202
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	19,6	98	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	32,6	26,3	85,5	703	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,6	17	3,3	192	290
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,6	4,9	22,8	193	128
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	27,1	29,2	67,1	644	
	ИТОГО за завтрак и обед	1357	59,7	55,5	152,6	1347	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Понедельник						
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	8,2	7,9	42,7	283	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	12	85	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	550	13,8	26,4	87,4	683	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36	250	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,7	3,7	43	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	21,2	36,6	86,5	801	
	ИТОГО за завтрак и обед	1350	35	63	173,9	1484	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Вторник						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	5,4	35,7	224	202
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,7	78	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	54,1	24,9	80,7	667	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,6	61,7	33,1	849	259
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,7	78	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	35,6	67,4	92,6	1204	
	ИТОГО за завтрак и обед	1357	89,7	92,3	173,3	1871	

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	200	30,5	23,1	38,6	546	224
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,7	0,7	17	113	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	41,3	23,8	72,8	772	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5,7	6	23,9	165	103
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,5	44,4	248	171
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,7	3,7	43	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	805	46,5	33,6	106,3	821	
	ИТОГО за завтрак и обед	1362	87,8	57,4	179,1	1593	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Четверг						
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	11,8	11,4	35,9	298	204
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7	0,5	7	40	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	557	32,6	26,9	82	689	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,9	9,5	107	88
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,6	4,9	22,8	193	128
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	21,7	32,5	78,2	750	
	ИТОГО за завтрак и обед	1357	54,3	59,4	160,2	1439	

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	5,1	4,8	9,8	104	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	210	8,7	12,1	43,1	318	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	0,6	0,1	2,2	14	209
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	0,2	0,2	7	50	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	550	18,1	20,6	84,7	622	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36	250	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,7	3,7	43	528
	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	46,1	36,7	94	824	
	ИТОГО за завтрак и обед	1350	64,2	57,3	178,7	1446	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	554,9	31,92	23,79	83,09	703,4	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	801,5	34,67	38,24	85,70	821,1	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1356,4	66,59	62,03	168,79	1524,5	