

"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 7 до 11 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	160	10,6	9,9	31,9	237	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	500	19,6	18,5	76,3	562	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	5,7	5,5	23,7	157	101
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	90	11	18,3	11,2	234	268
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	4,6	37	207	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	770	22,8	31,5	99,9	767	
	ИТОГО за завтрак и обед	1270	42,4	50	176,2	1329	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Завтрак	Вторник						
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	170	10,6	11,2	30,7	271	204
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,6	23,6	118	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,5	0,3	3,5	20	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	29,9	26,8	85,1	701	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	260	2,5	7,1	18,2	139	98
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	30,6	17,1	9	215	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,9	4,1	17,2	161	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	710	39,1	28,8	68,8	641	
	ИТОГО за завтрак и обед	1217	69	55,6	153,9	1342	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Среда						
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	24,7	19,2	30,5	442	224
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,5	0,5	16	113	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	35,3	19,7	63,7	668	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	30,6	17,1	9	215	294
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,4	12,4	15,6	199	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	710	41,8	35,1	72,9	695	
	ИТОГО за завтрак и обед	1217	77,1	54,8	136,6	1363	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Четверг						
Завтрак	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	12,3	7,3	13,7	175	234
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,3	66	208	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,7	3,7	43	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	28,6	15,6	112,4	598	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	25,2	30,7	13,8	438	289
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	710	29,6	37,9	55,4	737	
	ИТОГО за завтрак и обед	1217	58,2	53,5	167,8	1335	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Завтрак	Пятница						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,2	0,1	0,6	8	71
	БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ	90	11	18,3	11,2	234	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,7	4,9	29,8	187	202
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	19,6	98	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	517	30,3	23,8	78,4	640	
Обед	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	150	3,9	4,1	17,2	161	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	720	25,8	28,3	59,4	599	
	ИТОГО за завтрак и обед	1237	56,1	52,1	137,8	1239	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Завтрак	Понедельник						
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	160	6,3	11,2	32,2	260	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	500	11,9	29,7	76,9	660	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	90	11	18,3	11,2	234	268
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,3	66	208	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	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	760	19,3	33,6	115,4	733	
	ИТОГО за завтрак и обед	1260	31,2	63,3	192,3	1393	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Вторник						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	2,1	13	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	30,6	17,1	9	215	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,7	4,9	29,8	187	202
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	49	22,5	70	587	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	24,2	54,9	27,6	745	259
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	700	32	60,5	81,2	1068	
	ИТОГО за завтрак и обед	1207	81	83	151,2	1655	

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	437	224
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,5	0,5	16	113	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	34,7	18,8	65,2	663	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5,7	6	23,9	165	103
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	30,6	17,1	9	215	294
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	4,6	37	207	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	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	765	42,4	30,9	98	756	
	ИТОГО за завтрак и обед	1272	77,1	49,7	163,2	1419	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Четверг						
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,7	14,7	10,1	179	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	170	10,6	11,2	30,7	271	204
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	11,8	59	Пром.произ.
	кондитерское изделие	80	5,6	0,4	5,6	32	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	30	26,6	75,4	654	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,9	9,5	107	88
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	90	11	18,3	11,2	234	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,9	4,1	17,2	161	128
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	29	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	710	19,2	29,7	69,4	649	
	ИТОГО за завтрак и обед	1217	49,2	56,3	144,8	1303	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Пятница						
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	4,8	9,8	104	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	160	12,5	10,8	32,4	255	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	0,6	0,1	2,2	14	209
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,2	0,2	7	50	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	21,9	19,3	74	559	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	30,6	17,1	9	215	294
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,3	66	208	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	0,4	11,9	59	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	760	42	33,8	123,1	758	
	ИТОГО за завтрак и обед	1260	63,9	53,1	197,1	1317	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	505,9	29,12	22,13	77,74	629,2	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	731,5	31,40	35,01	84,35	740,3	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1237,4	60,52	57,14	162,09	1369,5	