



"Согласовано"

Директор МОУ Любимская основная
общеобразовательная школа
им. В.Ю. Орлова

Е.В. Бурунова
_____ 20 г



"Утверждаю"

Директор ГПОАУ ЯО Любимский
аграрно-политехнический колледж

А. В. Дмитриев
_____ 20 г

Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы с 12 лет
(составлено в соответствии с приложением № 8 СанПиН 2.3.2.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
Неделя I День 1 завтрак							
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6,4	6,4	9,8	123,0	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/10	12,0	10,8	42,5	295,0	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136,0	382
итого за завтрак		430,0	21,9	20,6	74,9	554,0	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	5,7	5,5	23,7	157,0	101
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,0	15,4	12,4	254,0	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,9	25,5	30,6	379,0	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	12,0	50,0	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	
итого за обед		760,0	28,6	46,7	93,6	909,0	
Итого за день		1190,0	50,6	67,4	168,5	1463,0	

День 2							
завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,1	19,8	9,1	239,0	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,0	6,0	19,0	190,0	128
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	9,1	0,0	17,0	108,0	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за завтрак		502,0	31,8	26,0	55,4	589,0	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	5,4	5,2	22,1	146,0	102
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	12,6	7,0	5,2	139,0	261
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36,0	250,0	304
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180,0	0,4	0	19,6	118,0	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		740,0	26,8	18,9	97,8	722,0	
Итого за день		1242,0	58,6	44,9	153,2	1311,0	

День 3	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	16,7	13,1	22,2	306,0	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136,0	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за завтрак		310,0	21,8	16,7	55,1	494,0	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8,0	71
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,8	10,1	122,0	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191,0	294
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	12,5	46,1	317,0	171
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	15,0	60,0	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		760,0	21,8	35,5	94,7	767,0	
Итого за день		1070,0	43,6	52,2	149,8	1261,0	

День 4 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6,4	6,4	9,8	123,0	3
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,3	15,3	195,0	234
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36,0	250,0	304
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	9,1	0,0	16,8	105,0	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за завтрак		545,0	35,5	21,4	92,8	742,0	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8,0	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,8	6,0	16,4	151,0	97
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/175	14,0	18,0	15,1	242,0	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	12,0	50,0	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,4	0,6	3,1	19,0	424
итого за обед		755,0	20,6	25,0	62,8	539,0	
Итого за день		1290,0	54,1	46,1	140,7	1212,0	

День 5	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
завтрак	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,0	15,4	12,4	254,0	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,9	25,5	30,6	379,0	516
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	9,1	0,0	17,0	108,0	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за завтрак		512,0	32,0	41,2	74,9	810,0	
обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,2	6,8	14,6	120,0	99
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	11,7	8,7	0,3	137,0	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,0	6,0	19,0	190,0	128
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	15,0	60,0	345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		720,0	26,5	22,0	74,1	628,0	
Итого за день		1280,0	58,5	63,2	149,0	1438,0	

День 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/20	1,7	14,7	10,1	179,0	1
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/10	6,2	11,1	33,1	260,0	175
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136,0	382
итого за завтрак		430,0	11,4	29,2	65,8	575	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8,0	71
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,8	10,1	122,0	82
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,2	15,3	195,0	234
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36,0	250,0	304
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	120,3	498,0	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		780,0	22,5	21,9	197,9	1142,0	
Итого за день		1210,0	33,9	51,1	263,7	1717,0	

День 2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6,4	6,4	9,8	123,0	3
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,90	15,8	7,3	191,0	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,9	25,5	30,6	379,0	202
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	9,1	0,0	17,0	108,0	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за завтрак		532,0	36,3	48,0	79,6	870,0	
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8,0	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	5,4	5,2	22,1	146,0	102
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,4	9,9	1,1	29,0	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	12,5	45,1	317,0	171
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	15,0	60,0	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		750,0	23,7	28,0	99,5	629,0	
итого за обед		1282,0	60,0	76,0	179,1	1499,0	

День 3	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/10	16,1	12,2	23,7	301,0	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180,00	3,5	3,4	22,6	136,0	382
итого за завтрак		290,0	19,6	15,6	46,3	437,0	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8,0	71
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	5,7	8,4	18,0	168,0	111
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,0	15,4	12,4	254,0	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	205	3,6	12,9	16,2	205,0	143
	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0,0	19,6	118,0	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		810,0	27,1	37,1	82,4	822,0	
Итого за день		1100,0	46,7	52,7	128,7	1260,0	

День 4 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8	71
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	15,0	15,4	12,4	254,0	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,0	6,0	19,0	190,0	128
	ЧАЙ САХАРОМ	180/15	9,1	0,0	16,8	105,0	375
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7,0	11,9	115,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за завтрак		545,0	32,4	28,7	71,7	724,0	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8,0	71
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,9	9,5	107,0	88
	ПЛОВ	200	22,0	22,7	30,1	429,0	265
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	12,0	50,0	342
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,7	7,3	37,0	233,0	424
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		760,0	31,0	37,3	104,8	896,0	
Итого за день		1305,0	63,4	66,0	176,5	1620,0	

День 5 завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г.	Углеводы, г		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6,4	6,4	9,8	123,0	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	8,7	12,1	43,1	318,0	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136,0	382
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	0,6	0,1	2,2	14	209
итого за завтрак		480,0	19,2	22,0	77,7	591,0	
обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,1	8,2	20,0	166,0	132
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	16,1	19,8	9,1	239,0	498
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,9	25,5	30,6	379,0	202
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	15,0	60,0	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,9	69,0	ПРОМ. ПРОИЗ.
итого за обед		750,0	29,1	53,8	89,6	913,0	
Итого за день		1230,0	48,3	75,8	167,3	1504,0	