

"Согласовано"

Директор МОУ Любимской СОШ

С.М. Н.Н. Смирнова
Любимская
СОШ
« 1 » сентября 20 23 г.

"Утверждаю"

Директор ГПОУ ЯО Любимский
аграрно-политехнический колледж

А.В. Дмитриев
« 1 » сентября 20 23 г.

Основное (примерное) меню

для обучающихся МОУ Любимской СОШ возрастной группы 12-18 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 Завтрак	Понедельник						
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	13,2	11,5	51	341	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Обед	ИТОГО за Завтрак	570	23,5	21,7	93,2	647	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	5,7	5,5	23,7	157	101
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	100	15	15,4	12,4	254	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	1,5	6	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	830	30,6	24	96,1	749	
	ИТОГО за завтрак и обед	1400	54,1	45,7	189,3	1396	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя I	Вторник						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,6	0,2	2	24	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,7	8,4	30,6	226	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
Обед	ИТОГО за Завтрак	590	28,9	24,7	71,6	619	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ (из говядины)	100	14,3	12,4	1,4	215	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,9	51,3	352	302
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	180	0,1	0,1	120,3	498	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	790	28,2	32,2	224,5	1347	
	ИТОГО за завтрак и обед	1380	57,1	56,9	296,1	1966	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя I	Среда						
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	33,4	26,2	44,4	612	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,5	14,7	68	338
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
Обед	ИТОГО за Завтрак	625	43,2	34,9	113,7	999	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,8	23,9	121	103
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	100	15	15,4	12,4	254	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	205	3,6	12,9	16,2	205	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	795	34,6	31,7	98,9	826	
	ИТОГО за завтрак и обед	1420	77,8	66,6	212,6	1825	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Четверг						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	50	0,6	0,1	2,2	14	71
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	7,2	10,8	5,4	148	279
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
Обед	ИТОГО за Завтрак	580	31,9	18,2	74,8	626	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,5	7,1	18,2	139	98
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	225	14	18	15,1	242	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	180	0,1	0,1	120,3	498	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6,7	7,5	71,6	380	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	805	26,7	33,3	254,6	1395	
	ИТОГО за завтрак и обед	1385	58,6	51,5	329,4	2021	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Пятница						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,6	0,2	2	24	71
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,5	18,7	2	204	211
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	14,7	71	Пром.произ.
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
Обед	ИТОГО за Завтрак	507	26	25,5	45,7	535	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	10,2	6,2	11,5	146	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,7	8,4	30,6	226	128
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	1,5	6	345
	ИТОГО за Обед	775	23,5	22	87,6	634	Пром.произ.
	ИТОГО за завтрак и обед	1282	49,5	47,5	133,3	1169	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Завтрак	Понедельник							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,4	11,9	39,7	299	175	
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	ИТОГО за Завтрак	570	17,7	22,1	81,9	605		
	Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
		КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294
		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36	250	304
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)		180	0,1	0,1	120,3	498	342	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.	
ИТОГО за Обед		810	23,3	31,6	206,5	1230		
	ИТОГО за завтрак и обед	1380	41	53,7	288,4	1835		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вторник							
Завтрак	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	7,2	10,8	5,4	148	279
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	560	33	18,4	87,3	680	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ (из говядины)	100	14,3	12,4	1,4	215	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5	13,9	51,3	352	302
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	1,5	6	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	790	28,1	32,1	105,7	855	
	ИТОГО за завтрак и обед	1350	61,1	50,5	193	1535	

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	220	32,2	24,4	47,4	602	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,5	14,7	68	338
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
Обед	ИТОГО за Завтрак	625	42	33,1	116,7	989	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
	БИТОЧКИ (из говядины)	100	15	15,4	12,4	254	268
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36	250	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	830	35,3	31,1	108,3	905	
	ИТОГО за завтрак и обед	1455	77,3	64,2	225	1894	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Четверг						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,6	0,2	2	24	71
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10,2	6,2	11,5	146	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,3	7,6	27,6	203	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
Обед	ИТОГО за Завтрак	565	25,8	14,3	72,8	551	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1,9	6,9	9,5	107	88
	ПЛОВ (из говядины)	200	22,0	22,7	30,1	429	265
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	1,5	6	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	90	10,1	11,3	107,4	571	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	790	37,4	41,5	177,9	1249	
	ИТОГО за завтрак и обед	1355	63,2	55,8	250,7	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Завтрак	Пятница						
	КОТЛЕТА (из говядины)	100	15	15,4	12,4	254	268
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	36	250	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Обед	ИТОГО за Завтрак	647	32,1	24,4	93,5	765	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,4	17,4	0,6	274	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,7	0,9	40,4	231	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	180	0,1	0,1	120,3	498	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	800	39,7	27,2	210,7	1305	
	ИТОГО за завтрак и обед	1447	71,8	51,6	304,2	2070	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	583,9	30,41	23,73	85,12	701,6	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	801,5	30,74	30,67	157,08	1049,5	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1385,4	61,15	54,40	242,20	1751,1	