

"Согласовано"

Директор МОУ Любимской СОШ

См

Н.Н. Смирнова



« 2 » сентября 20 14 г.

"Утверждаю"

И.О. Директора ГПОУ ЯО Любимский

аграрно-политехнический колледж

А.П. Григорьев



« 2 » сентября 20 14 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	Понедельник						
Завтрак	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
	ИТОГО за Завтрак	570	23,5	21,7	93,2	647	
Обед	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 1	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.
	ИТОГО за Завтрак	590	28,9	24,7	71,6	619	
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
	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	23,9	47,3	224,6	1425	
	ИТОГО за завтрак и обед	1380	52,8	72	296,2	2044	

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	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
	ИТОГО за Завтрак	625	43,2	34,9	113,7	999	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
Обед	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	78,5	66	222	1904	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Четверг								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	50	0,6	0,1	2,2	14	71	
	ТЕФЕЛИ 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	
	ИТОГО за Завтрак	580	31,9	18,2	74,8	626		
	Обед	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			
Пятница								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,6	0,2	2	24	71	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ С МАСЛОМ	150	6,5	18,7	2	204	211	
	СЛИВОЧНЫМ	187	10,1	0	17,2	113	375	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,4	0,2	14,7	71	Пром.произ.	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,4	6,4	9,8	123	3	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	507	26	25,5	45,7	535		
	ИТОГО за Завтрак	260	6,2	6,8	14,6	120	99	
	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	90	12,2	7,4	13,7	175	234
		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	200	3,7	8,4	30,6	226	128
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	0	0	1,5	6	345
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ		60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		790	25,5	23,2	89,8	663		
ИТОГО за Обед	1297	51,5	48,7	135,5	1198			
ИТОГО за завтрак и обед								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г					Углеводы, г
			Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Понедельник								
Завтрак	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	90	14,5	17,7	8,2	215	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 (яблоко)	180	0,1	0,1	120,3	498	342	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.	
	ИТОГО за обед	820	24,9	33,5	207,4	1254		
ИТОГО за завтрак и обед	1390	42,6	55,6	289,3	1859			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г					Углеводы, г
			Жиры, 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
Обед	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,5	14,7	68	338
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	ИТОГО за Завтрак	625	42	33,1	116,7	989	
	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	76,6	64,8	215,6	1815	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 свинины)	100	12,3	22,3	12,3	300	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	
		ИТОГО за Завтрак	647	29,4	31,3	93,4	811		
	Обед		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	69,1	58,5	304,1	2116		
		Средние показатели за ЗАВТРАКИ	583,9	30,14	24,42	85,11	706,2		
		Средние показатели за ОБЕДЫ	804	30,67	32,49	157,40	1062,6		
		Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1387,9	60,81	56,91	242,51	1768,8		