

"Утверждаю"

"Согласовано"

И.О. Директора ГПОАУ ЯО Любимский
аграрно-политехнический колледж

Директор МОУ Любимской СОШ


« 2 » сентября 2024 г.


А.П. Григорьев


20 24 г.

Основное (примерное) меню

для обучающихся МОУ Любимской СОШ возрастной группы 7-11 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	210	12	10,8	42,5	295	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	530	22,3	21	84,7	601	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	4,6	4,5	19,3	128	101
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	90	13,5	13,9	11,1	229	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	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	720	26,1	21,3	87	637	
	ИТОГО за завтрак и обед	1250	48,4	42,3	171,7	1238	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Завтрак	Вторник	50	0,3	0,1	1	12	71
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	80	12,9	15,8	7,3	191	294
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	180	3,3	7,6	27,6	203	128
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	10	0	17	110	375
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	520	28,2	23,8	67,6	584	102
	ИТОГО за Завтрак	250	5,4	5,2	22,1	146	260
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	10	27,5	1,5	293	302
	ГУЛЯШ (из свинины)	150	3,8	10,4	38,5	264	342
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,1	0,1	120,3	498	Пром.произ.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	30	1,7	0,3	14,7	68	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	21	43,5	197,1	1269	
	ИТОГО за Обед	1230	49,2	67,3	264,7	1853	
	ИТОГО за завтрак и обед						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Завтрак	Среда	110	16,7	13,1	22,2	306	224
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,6	0,5	14,7	68	338
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	75	5,7	4,8	32	183	410
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	515	26,5	21,8	91,5	693	
	ИТОГО за Завтрак	210	1,7	5,8	8,1	102	82
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	90	13,5	13,9	11,2	229	268
Обед	БИТОЧКИ (из говядины)	150	3,7	5,3	30	208	304
	РИС ОТВАРНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	180	10	0	17	110	375
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	31,1	27,2	84,4	750	
	ИТОГО за Обед	1225	57,6	49	175,9	1443	
	ИТОГО за завтрак и обед						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг							
Неделя 1 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	150	5,8	0,7	37	173	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	530	30	18	71,4	568	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,5	7,1	18,2	139	98
Обед	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	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6,7	7,5	71,6	380	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	775	25	33	239,9	1327	
	ИТОГО за завтрак и обед	1305	55	51	311,3	1895	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пятница							
Неделя 1 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	180	3,3	7,6	27,6	203	128
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0	0	1,5	6	345
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	740	23,4	22,1	72,1	572	
	ИТОГО за завтрак и обед	1247	49,4	47,5	117,8	1107	

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	210	6,2	11,1	33,1	260	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	530	16,5	21,3	75,3	566		
	Обед	БОРЩ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,7	5,8	8,1	102	82
		КОТЛЕТА рубленая из птицы	90	14,5	19	8,7	229	294
		РИС отварной	150	3,7	5,3	30	208	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		30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
ИТОГО за обед		710	22,2	32,4	185,2	1138		
ИТОГО за завтрак и обед	1240	38,7	53,7	260,5	1704			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Завтрак	Вторник						
	ТЕФТЕЛИ мясные в томатном соусе	110	7,2	10,8	5,4	148	279
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	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	510	31,1	18,2	83,9	622	
	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	150	3,8	10,4	38,5	264	302
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	710	25,2	28,3	78,2	699		
ИТОГО за завтрак и обед	1220	56,3	46,5	162,1	1321		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Завтрак	Среда	110	16,1	12,2	23,7	301	224
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,6	0,5	14,7	68	338
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	75	5,7	4,8	32	183	410
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	515	25,9	20,9	93	688	
	ИТОГО за Завтрак	250	2,6	2,8	23,9	121	103
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	15	15,4	12,4	254	268
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	205	3,6	12,9	16,2	205	143
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	10	0	17	110	375
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	765	32,9	31,4	84,2	758	
	ИТОГО за Обед	1280	58,8	52,3	177,2	1446	
	ИТОГО за завтрак и обед						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Завтрак	Четверг	100	0,6	0,2	2	24	71
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	75	10,2	6,2	11,5	146	234
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	150	2,8	6,3	23	169	128
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	10	0	17	110	375
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	535	25,3	13	68,2	517	
	ИТОГО за Завтрак	210	1,6	5,9	7,7	90	88
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО	150	16,5	17,0	22,6	322	265
	СМЕТАНОЙ	180	0	0	1,5	6	345
	ПЛОВ (из говядины)	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
Обед	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	90	10,1	11,3	107,4	571	Пром.произ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	690	31,6	34,8	168,6	1125	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1225	56,9	47,8	236,8	1642	
	ИТОГО за обед						
	ИТОГО за завтрак и обед						

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)	50	6,1	11,1	6,1	150	268
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,3	30	208	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	567	22,5	19	81,2	619	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,4	17,4	0,6	274	288
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	180	0,1	0,1	120,3	498	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	720	36,1	26,7	192,6	1179	
	ИТОГО за завтрак и обед	1287	58,6	45,7	273,8	1798	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	525,9	25,43	20,25	76,25	599,3	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	725	27,46	30,07	138,93	945,4	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1250,9	52,89	50,32	215,18	1544,7		