

"Утверждаю"

И.о. директор/ПОАУ ЮО Любимский  
аграрно-политехнический колледж

А.П. Григорьев

20 15 г.

Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы старше 15 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			
Обед	<b>Понедельник</b>							
		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	5	9,1	14,6	153	99
		ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	5,8	35,7	224	203
		ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,9	27,7	68	Пром.произ.
		<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>807</b>	<b>38,7</b>	<b>36,1</b>	<b>107,6</b>	<b>818</b>	
		КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294
		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,3	79	250	304
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,7	2,1	42	528
УЖИН	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	1,2	35,7	87	375	
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>600</b>	<b>45,3</b>	<b>28,2</b>	<b>146,4</b>	<b>736</b>		
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1407</b>	<b>84</b>	<b>64,3</b>	<b>254</b>	<b>1554</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	5,4	5,1	23,9	155	103		
		КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,1	15,2	194	234	
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	4,1	14,1	18,7	231	143	
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	15	60	375	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	77	Пром.произ.	
		<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>805</b>	<b>28,4</b>	<b>28,3</b>	<b>104,5</b>	<b>717</b>	
		УЖИН	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	0,6	7	71
			КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
			КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,5	44,4	248	171
			СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,7	2,1	42	528
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5,5	1,1	33,6	82	Пром.произ.		
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>632</b>	<b>32,6</b>	<b>28,7</b>	<b>110,3</b>	<b>752</b>			
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>1437</b>	<b>61</b>	<b>57</b>	<b>214,8</b>	<b>1469</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1	Среда	ОБЕД	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	5,3	9,5	18,2	173	98
			ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10	27,5	1,5	293	260
			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	5,1	5,4	22,8	214	128
			КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,1	0,1	12,5	67	342
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	48	Пром.произ.
			<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>800</b>	<b>23,8</b>	<b>43,1</b>	<b>74,8</b>	<b>795</b>	
			ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,4	9	71
			ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110	5,7	16,4	5,4	194	279
			РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	7	87,7	278	304
			ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	27,7	67	Пром.произ.			
		<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>607</b>	<b>25,6</b>	<b>24,3</b>	<b>139,4</b>	<b>661</b>		
		<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1407</b>	<b>49,4</b>	<b>67,4</b>	<b>214,2</b>	<b>1456</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	4,9	9,2	10,2	157	82	
		100	12,2	20,3	12,4	260	268	
		180	6,8	5,8	35,7	224	203	
		180	0	0	15	60	375	
		70	4,6	0,8	27,7	67	Пром.произ.	
		<b>ИТОГО за Завтрак</b>						
		800	28,5	36,1	101	768		
		30	0,1	0,1	0,6	7	71	
		100	34	19	10	239	294	
		180	4,6	4,9	20,6	193	128	
		70	0,7	2,3	2,9	58	528	
		180	0	0	15	60	375	
		70	4,6	0,9	27,7	68	Пром.произ.	
<b>ИТОГО за Обед</b>								
		630	44	27,2	76,8	625		
		<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>						
		1430	72,5	63,3	177,8	1393		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1	<b>Пятница</b>							
	ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	260	8,2	7,6	22,1	180	102
		КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,3	79	250	304
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	15	60	375
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,2	1	31,7	77	Пром.произ.
		<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>35,2</b>	<b>160,2</b>	<b>827</b>	
	УЖИН	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7	71
		КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,1	15,2	194	234
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	5,8	35,7	224	203
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	70	0,7	2,3	2,9	58	528
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	39	Пром.произ.
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>600</b>	<b>24,4</b>	<b>16,8</b>	<b>90,3</b>	<b>640</b>		
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1400</b>	<b>54,4</b>	<b>52</b>	<b>250,5</b>	<b>1467</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 2	Понедельник	ОБЕД	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	5,3	9,5	18,2	173	98		
			ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10	27,5	1,5	293	260		
			КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ								
			СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,5	44,4	248	171		
			ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	15	60	375		
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,9	27,7	68	Пром.произ.		
			<b>ИТОГО за Завтрак</b>			<b>800</b>	<b>24,1</b>	<b>43,4</b>	<b>106,8</b>	<b>842</b>	
			ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	0,6	7	71		
			КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294		
			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,6	4,9	20,1	193	128		
			КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,1	0,1	12,5	67	349		
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,3	1,4	43,6	106	Пром.произ.		
<b>ИТОГО за Обед</b>			<b>600</b>	<b>46,1</b>	<b>25,5</b>	<b>86,8</b>					
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>			<b>1400</b>	<b>70,2</b>	<b>68,9</b>	<b>193,6</b>	<b>1454</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2	<b>Вторник</b>							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	0,6	7	71	
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	4,8	9,1	15,8	162	94	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110	5,7	16,4	5,4	194	279	
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,3	79	250	304	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	29	Пром.произ.	
		<b>ИТОГО за Завтрак</b>	<b>800</b>	<b>17,4</b>	<b>32,3</b>	<b>132,3</b>	<b>760</b>	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7	71	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13	33,2	17,8	493	259	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	1,2	35,7	87	Пром.произ.		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	12,6	12	61,2	386	424		
	<b>ИТОГО за Обед</b>	<b>607</b>	<b>42</b>	<b>46,5</b>	<b>133</b>	<b>1086</b>		
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>	<b>1407</b>	<b>59,4</b>	<b>78,8</b>	<b>265,3</b>	<b>1846</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	260	4	4,1	23,7	157	101		
		КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19,0	10,0	239	294	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	5,8	35,7	224	203	
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,7	2,1	42	528	
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	15	60	375	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	29	Пром.произ.	
		<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>800</b>	<b>47,3</b>	<b>31</b>	<b>98,4</b>	<b>751</b>	
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	0,6	7	71	
		БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268	
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,5	44,4	248	171	
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,7	2,1	42	528	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,8	23,8	58	Пром.произ.			
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>28,4</b>	<b>102,9</b>	<b>733</b>			
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>1400</b>	<b>68,7</b>	<b>59,4</b>	<b>201,3</b>	<b>1484</b>			
УЖИН									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 Четверг</b>								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	0,6	7	71	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	260	8,2	7,6	22,1	180	102	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,1	15,2	194	234	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,6	4,9	20,6	193	128	
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,7	2,1	42	528	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	15	60	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,9	29	Пром.произ.	
	<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>830</b>	<b>28,9</b>	<b>22,7</b>	<b>85,5</b>	<b>705</b>	
	УЖИН	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7	71
		ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	20,3	12,4	260	268
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	6,3	79	250	304	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0,5	1,7	2,1	42	528	
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0	15	60	375	
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>29,1</b>	<b>121,4</b>	<b>677</b>	Пром.произ.	
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>1430</b>	<b>50,2</b>	<b>51,8</b>	<b>206,9</b>	<b>1382</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 2	Пятница	ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82		
			КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	34	19	10	239	294		
			КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,5	44,4	248	171		
			ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	15	60	375		
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,2	0,9	15,7	77	Пром.произ.		
			<b>ИТОГО за Завтрак</b>			<b>800</b>	<b>45,4</b>	<b>32,2</b>	<b>95,2</b>	<b>746</b>	
			ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,4	9	71		
			ТВУРДЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110	5,7	16,4	5,4	194	279		
			РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	4,1	14,1	18,7	231	143		
			ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,2	0,9	15,7	77	Пром.произ.					
<b>ИТОГО за Обед</b>			<b>602</b>	<b>25,5</b>	<b>31,5</b>	<b>58,4</b>	<b>624</b>				
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>			<b>1402</b>	<b>70,9</b>	<b>63,7</b>	<b>153,6</b>	<b>1370</b>				
Средние показатели за ОБЕДЫ			804,2	31,25	34,04	106,63	772,9				
Средние показатели за УЖИНЫ			607,8	32,82	28,62	106,57	714,6				
Средние показатели за ОБЕДЫ И УЖИНЫ			1412	64,07	62,66	213,20	1487,5				