

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя школа с. Лава

Утверждаю:

Директор МОУ СШ с.Лава

 /Т.Е.Швецова/

Приказ № 103 от 30 августа 2023 г.

**Двухнедельное цикличное меню
МОУ СШ с.Лава
на 2023-2024 учебный год
(7-11 лет, 12-18 лет)**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава****Понедельник****Сезон: осенне-весенний****Неделя:1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		580	18,32	18,54	93,3	579,3
Обед (полноценный рацион питания)						
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,8	3,1	19,85	129,2
267,66	Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметанным (замена: котлеты куриные запеченные под белым соусом)	90	13,87	10,23	4,94	194,11
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31
519,01	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед (полноценный рацион питания)		770	28,27	21,67	110,86	866,79
Итого в день		1350	46,59	40,21	204,16	1446,09

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,03	Гастрономия / сыр порционно	15	2,32	2,95	0	36,40
267,67	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	210,84
303,03	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	19,96	74,9
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	133,2
Итого за Завтрак		475	15	16,35	78,04	455,34
Обед (полноценный рацион питания)						
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39
151,47	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,3
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед (полноценный рацион питания)		780	29,51	43,03	126,67	907,7
Итого в день		1255	44,51	59,38	204,71	1363,04

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сгущённое молоко)	170	19,3	30,65	61,4	431,0
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		550	24,5	31,6	116,2	665,5
Обед (полноценный рацион питания)						
7	Салат из свежих помидоров и огурцов заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		760	19,91	22,81	105,1	708,47
Итого в день		1310	44,41	54,41	221,3	1373,97

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Четверг
Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51,28	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		520	21,31	21,76	91,73	643,96
Обед (полноценный рацион питания)						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68
124,44	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		800	37,77	28,78	124,39	924,43
Итого в день		1270	59,08	50,54	216,12	1568,39

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лавы

Пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7
340,19	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным (замена: омлет натуральный с маслом сливочным)	160	11,4	8,3	2,89	140,3
66271	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		540	21,76	14,18	64,01	474,2
Обед (полноценный рацион питания)						
20,14	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью (замена: суп с клецками)	200	12,93	11,41	29,29	264,00
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236
409,02	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	31,57	28,29	109,48	750,53
Итого в день		1260	45,69	35,6	143,1	1224,73

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сгущенное молоко)	230	25,61	36	80,7	507,5
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		550	35,21	39,86	140,38	807,48
Обед (полноценный рацион питания)						
38,26	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом.	60	0,72	5,41	6,32	77,73
6626,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71
255,00	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28
267,71	Шницель «Тотоша», запечённый с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		870	47,33	33,61	112,79	991,65
Итого в день		1420	82,54	73,47	253,17	1799,13

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Вторник **Сезон: осенне-весенний**
Неделя: 2 **Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,03	Гастрономия / сыр порционно	10	2,3	3	0	36,4
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		470	18,99	17,28	99	578,6
Обед (полноценный рацион питания)						
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39
124,47	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	5,8	5,6	33,6	205,3
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
66112	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		800	26,12	28,87	139,93	875,86
Итого в день		1270	45,11	46,15	238,93	1454,46

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Среда **Сезон: осенне-весенний**
Неделя: 2 **Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,03	Гастрономия / сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4
786,04	Мучное кулинарное изделие / булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2
Итого за Завтрак		530	21,16	20,92	108,18	695,35
Обед (полноценный рацион питания)						
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27
124,26	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	36,63	24,13	89,87	744,78
Итого в день		1310	57,79	45,05	198,05	1440,13

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Четверг **Сезон: осенне-весенний**
Неделя: 2 **Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,40	0,40	10	42,7
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59
318	Овощи, тушёные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		570	19,73	20,33	76,6	552,48
Обед (полноценный рацион питания)						
7	Салат "Витаминный" (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,6	31,79	304,60
519,01	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		760	20,53	24,17	93,9	695,1
Итого в день		1330	40,26	44,5	170,5	1247,58

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава****Пятница****Сезон: осенне-весенний****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
28,02	Фрукт порционно / апельсин	100-120	0,90	0,2	8,1	40
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак		510	17,04	9,03	55,52	371,03
Обед (полноценный рацион питания)						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3
267,89	Котлета куриная запеченная под белым соусом	90	16,55	16,03	40,92	341,39
1,39	Капуста тушёная белокочанная	150	4,14	6,22	12,10	100,9
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28,59	30,17	123,39	864,37
Итого в день		1280	45,63	39,2	178,91	1235,4

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава****Понедельник****Сезон: осенне-весенний****Неделя:1****Возраст: 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого за Завтрак			22,54	18,7	105,54	625,15
Обед (полноценный рацион питания)						
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,0	3,84	24,81	161,5
267,66	Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметанным (замена: котлеты куриные запеченные под белым соусом)	100	15,41	11,36	5,48	215,67
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38
519,01	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5
Итого за обед (полноценный рацион питания)			35,76	27,61	151,21	1041,75
Итого в день			58,3	46,31	256,75	1666,9

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Четверг Сезон: осенне-весенний
Неделя:1 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51,28	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого за Завтрак		580	25,51	26,89	103,5	751,55
Обед (полноценный рацион питания)						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8
124,44	Суп овощной «Летний» на бульоне	250	7,25	7,0	42	256,62
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		980	52,42	35,26	194,36	1323,53
Итого в день		1560	77,93	62,15	297,86	2075,08

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя:1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,4	0,4	10	42,7
340,19	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным (замена: омлет натуральный с маслом сливочным)	200	15,5	11,06	3,85	187,06
66272	Кисломолочный напиток	300	8,7	7,5	12	150
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	6,04	39,36	177,6
Итого за Завтрак		750	30,68	25	65,21	557,36
Обед (полноценный рацион питания)						
20,14	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	100	1,43	2,6	8,55	62,38
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью (замена: суп с клецками)	250	6,3	5,2	23,87	170,37
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236
409,02	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	29,3	23,49	131,74	799,35
Итого в день		1650	59,98	48,48	196,95	1356,71

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Понедельник **Сезон: осенне-весенний**
Неделя:2 **Возраст: 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сгущенное молоко)	230	28,08	34,83	66,1	682,39
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого за Завтрак		610	39,81	38,97	139,32	1043,77
Обед (полноценный рацион питания)						
47,01	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом.	100	3,2	4,2	13,0	85
6626,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56
255,00	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28
267,71	Шницель «Тотоша», запечённый с овощами	100	20,04	10,74	4,4	235,48
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,2	43,74	228,38
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1050	57,11	40,45	149,67	1165,3
Итого в день		1660	96,92	79,42	228,99	2209,07

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Вторник **Сезон: осенне-весенний**
Неделя:2 **Возраст: 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3,03	Гастрономия / сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
247	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,3	284,75
693	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45
0,08	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого за Завтрак		550	24,28	23,04	111,24	686,6
Обед (полноценный рацион питания)						
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3
124,47	Суп овощной «Летний» на бульоне	250	7,25	7	42	256,62
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,1	26,42	164,11
66112	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11	63,1
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		980	34,44	35,1	185,77	1135,25
Итого в день		1530	58,72	58,14	297,01	1821,85

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Среда Сезон: осенне-весенний
Неделя:2 Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,03	Гастрономия / сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4
786,04	Мучное кулинарное изделие / булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого за Завтрак		600	24,02	23,98	125,78	804,15
Обед (полноценный рацион питания)						
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7
288,38	Птица, порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	187,74
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		960	45,59	30,46	126,84	994,55
Итого в день		1560	69,61	54,44	252,62	1798,7

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Четверг **Сезон: осенне-весенний**
Неделя:2 **Возраст: 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,9	19,23	6,72	255
318	Овощи, тушёные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60
Итого за Завтрак		600	22,64	22,41	87,11	622,29
Обед (полноценный рацион питания)						
7	Салат "Витаминный" (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13	85
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,6	11,82	155,75
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08
519,01	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	28,88	29,33	128,3	894,23
Итого в день		1520	51,52	51,74	215,41	1516,52

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
Пятница **Сезон: осенне-весенний**
Неделя:2 **Возраст: 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
28,02	Фрукт порционно / апельсин	120-150	0,9	0,2	8,1	40
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
5,01	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого за Завтрак		600	22,68	11,99	66,37	462,7
Обед (полноценный рацион питания)						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80
140,1	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,3	5,2	23,87	170,4
267,89	Котлета куриная запеченная под белым соусом	100	18,38	17,81	45,46	379,32
139	Капуста тушёная белокочанная	180	4,96	7,46	14,50	121
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		950	36,86	36,67	162,84	1089,12
Итого в день		1550	59,54	48,66	229,21	1551,82