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)

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Понедельник Сезон: осенне-весенний

No	Прием пиши наименорание блюда	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	Энерге тическая
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
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
	лноценный 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		770	28,27	21,67	110,86	866,79
(полноценный рацион питания)						
Итого в д	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

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
$N_{\underline{o}}$	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
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	200		13.08	38.4	210,84
207,07	сливочным		9.64			
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 з	Итого за Завтрак 475				78,04	455,34
	-				·	
Обед (п	олноценный рацион питания)					
0,09	Салат "Фасолька" заправленный	60	1,67	2,35	9,75	64,39
0,09	растительным маслом					
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
		780	29,51	43,03	126,67	907,7
(полноп	енный рацион питания)					
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 Сезон: осенне-весенний Среда

			Пищев	ые вещес	тва (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Б	Ж	У	тическая ценность
рец.		порции	Б	Ж	y	(ккал)
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 (по	олноценный 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 (полноц	Обед енный рацион питания)	760	19,91	22,81	105,1	708,47
Итого в	день	1310	44,41	54,41	221,3	1373,97

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Четверг Сезон: осенне-весенний

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность
					_	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак		4.00		2.00	0.1.0.1
51,28	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84
	Картофельная запеканка с рублеными	200	12,52	13,57	37,12	329,52
478,28	мясными изделиями под соусом					
	сметанным					
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	а Завтрак	520	21,31	21,76	91,73	643,96
Обед (по	олноценный рацион питания)					
	Винегрет овощной заправленный	60	0,95	3,10	5,17	52,68
72,22	растительным маслом		0,23	3,10	3,17	32,00
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	22.04	126,7
	*	900	27.77	20.70	23,94	024.42
Итого за Обед 800 (полноценный рацион питания)			37,77	28,78	124,39	924,43
(r · · ¬					
Итого в	день	1270	59,08	50,54	216,12	1568,39

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Пятница Сезон: осенне-весенний

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

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Понедельник Сезон: осенне-весенний

			Пищев	ые вещ	ества (г)	Энерге-
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
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 35,21	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак 550				39,86	140,38	807,48
Обед (пол	ноценный 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 870 (полноценный рацион питания)		47,33	33,61	112,79	991,65	
Итого в день 1420				73,47	253,17	1799,13

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Вторник Сезон: осенне-весенний

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
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 (пол	пноценный 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		800	26,12	28,87	139,93	875,86
(полноценный рацион питания)						
Итого в д	ень	1270	45,11	46,15	238,93	1454,46

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Среда Сезон: осенне-весенний

№	Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пищ	евые веі (г)	щества	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
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	11,6 8	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
			21,1	20,9	108,18	695,35
Итого за Завтрак 530			6	2		
Обед (пол	пноценный 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	13,8 9	12,3 7	1,38	168,97
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,2 6	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 780		36,6	24,1	89,87	744,78	
(полноценный рацион питания)			3	3		•
			57,7	45,0	198,05	1440,13
Итого в д	ень	1310	9	5		

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Четверг Сезон: осенне-весенний

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
$N_{\underline{o}}$	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
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 (пол	пноценный рацион питания)					
	Салат "Витаминный" (капуста,		1,9	2,5	7,8	61
7	консервированная кукуруза), заправленный растительным	60				
99,54	маслом Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6
99,34		200	-	-	·	·
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		760	20,53	24,17	93,9	695,1
(полноценный рацион питания)						
Итог в де	НЬ	1330	40,26	44,5	170,5	1247,58

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Пятница Сезон: осенне-весенний

			Пищеві	ые веще	ства (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
28,02	Фрукт порционно / апельсин	100-	0,90	0,2	8,1	40
20,02	Фрукт порционно / апслысин	120				
340	Омлет натуральный с маслом	150	11,38	8,3	2,89	140,3
340	сливочным					
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	Итого за Завтрак		17,04	9,03	55,52	371,03
Обед (по.	пноценный рацион питания)					
	T	T				
72,22	Винегрет овощной заправленный	60	0,95	3,10	5,17	52,68
72,22	растительным маслом					
140,10	Суп картофельный с клецками на	200	5,1	4,16	19,1	156,3
140,10	бульоне			ĺ	ŕ	
267,89	Котлета куриная запеченная под	90	16,55	16,03	40,92	341,39
207,07	белым соусом					
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		770	28,59	30,17	123,39	864,37
(полноце	нный рацион питания)					
Итого в д	ень	1280	45,63	39,2	178,91	1235,4

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с..Лава Понедельник Сезон: осенне-весенний

Неделя:1 Возраст: 12-18 лет

No		Macca	Пище	вые веще	ества (г)	Энерге тическая
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
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	Итого за Завтрак 650				105,54	625,15
Обед (по	лноценный 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 950			27,61	151,21	1041,75	
(полноц	енный рацион питания)		35,76			
Итого в д	день	1600	58,3	46,31	256,75	1666,9

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Вторник Сезон: осенне-весенний Неделя:1 Возраст: 12-18 лет

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	_			тическая
рец.	1	порции	Б	Ж	У	ценность
1	2	3	4	5	6	(ккал) 7
1	Завтрак				0	,
3,03	Гастрономия / сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
171,05	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,8	327,01
303,03	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	19,96	74,9
0,08	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6
Итого з	а Завтрак		21,81	22,32	100,12	625,31
	550					
Обед (п	олноценный рацион питания)					
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3
151,47	Щи со свежей капустой на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,9	16,91	143,66
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,1	26,42	164,11
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5
Итого за обед 960			26,65	28,59	135,12	825,72
_	(полноценный рацион питания)					
Итого в	день	1510	48,46	50,91	235,24	1451,03

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

Среда Сезон: осенне-весенний

Неделя:1

Возраст: 12-18 лет

			Пищев	ые вещес	тва (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.	прием пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сгущённое молоко)	230	25,61	36	80,7	507,50
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	20.25	177,6
					39,36	
Итого за	Итого за Завтрак 660		32,33	37,1	145,28	786,38
Обед (по	олноценный рацион питания)					
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,90	48,16
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	2,34	2,65	10,95	74,56
291,33	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
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		920	34,57	40,3	140,95	
(полноце	(полноценный рацион питания)					1070,37
Итого в	день	1580	66,9	77,4	286,95	1856,75

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

 Четверг
 Сезон: осенне-весенний

 Неделя:1
 Возраст: 12-18 лет

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
$N_{\underline{o}}$	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
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
	Картофельная запеканка с рублеными	200	12,52	13,57	37,12	329,5
478,28	мясными изделиями под соусом					
	сметанным					
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	Итого за Завтрак 580		25,51	26,89	103,5	751,55
Обед (по	олноценный рацион питания)					
72,22	Винегрет овощной заправленный	100	1,58	5,17	8,61	87,8
12,22	растительным маслом					
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	Итого за Обед		52,42	35,26	194,36	1323,53
(полноц	(полноценный рацион питания)]			
			77,93	62,15	297,86	
Итого в день 1560		1560				2075,08

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Пятница Сезон: осенне-весенний Неделя:1 Возраст: 12-18 лет

			Пищен	вые веще	ества (г)	Энерге-
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,4	0,4	10	42,7
	Омлет запеченный с картофелем и	200	15,5	11,06	3,85	187,06
340,19	маслом сливочным (замена: омлет					
	натуральный с маслом сливочным)					
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 (по	лноценный 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 920		920	29,3	23,49	131,74	799,35
(полноц	енный рацион питания)					
Итого в д	цень	1650	59,98	48,48	196,95	1356,71

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава Понедельник Сезон: осенне-весенний Неделя:2 Возраст: 12-18 лет

3.6			Пищев	ые вещ	ества (г)	Энерге-
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
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	230	28,08	34,83	66,1	682,39
223,23	молочным (сгущенное молоко)	230	20,00	34,63	00,1	082,39
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 3	Завтрак	610	39,81	38,97	139,32	1043,77
Обед (пол	ноценный рацион питания)					
	Салат «Витаминный»					
47,01	(консервированная капуста с	100	3.2	3,2 4,2	13,0	85
47,01	клюквой), заправленный		3,2			65
	растительным маслом.					
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 1050		1050				
(полноценный рацион питания)			57,11	40,45	149,67	1165,3
Итого в день 1660		96,92	79,42	228,99	2209,07	

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

Вторник Сезон: осенне-весенний Неделя:2 Возраст: 12-18 лет

			Пищен	вые вещ	ества (г)	Энерге-
<u>№</u> рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3,03	Гастрономия / сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
247	Каша молочная пшенная 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 (по.	лноценный 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
		980	34,44	35,1	185,77	1135,25
(полноценный рацион питания)						
Итого в д	цень	1530	58,72	58,14	297,01	1821,85
			I			

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

 Среда
 Сезон: осенне-весенний

 Неделя:2
 Возраст: 12-18 лет

			Пищев	вые веще	ства (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование	Macca				тическая
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
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 /	60	6,69	5,77	29	194,89
780,04	булочка творожная					
2,35	Каша молочная манная с	250	8,9	14,6	38,8	322,03
2,33	маслом сливочным					
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 (по.	пноценный рацион питания)					
	Салат из свеклы с сыром	100	1,81	7,55	8,25	113,78
50,08	заправленный маслом					
	растительным					
124.26	Щи из свежей капусты на	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7
124,26	бульоне со сметаной					
200.20	Птица, порционная	100	15,43	13,74	1,53	187,74
288,38	запеченная					
330,01	Гороховое пюре с маслом	180	20,71	3,43	45,74	300,55
330,01	сливочным					
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		960	45,59	30,46	126,84	994,55
(полноце	енный рацион питания)					
Итого в д	ень	1560	69,61	54,44	252,62	1798,7

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

 Четверг
 Сезон: осенне-весенний

 Неделя:2
 Возраст: 12-18 лет

			Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге-
<u>№</u> рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность
_		•				(ккал)
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 (пол	пноценный 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 920 (полноценный рацион питания)		28,88	29,33	128,3	894,23
Итог в день 1520		51,52	51,74	215,41	1516,52	

Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

 Пятница
 Сезон: осенне-весенний

 Неделя:2
 Возраст: 12-18 лет

			Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-
$N_{\underline{0}}$	Прием пищи, наименование	Macca				тическая
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
28,02	Фрунст порущомно / опон оми	120-	0,9	0,2	8,1	40
26,02	Фрукт порционно / апельсин	150				
340	Омлет натуральный с маслом	200	15,5	11,1	3,9	187,1
340	сливочным					
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
	лноценный рацион питания) Винегрет овощной заправленный	100	1,58	5,17	8,61	87,80
72,22	растительным маслом			-,	3,00	,
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		950	36,86	36,67	162,84	1089,12
(полноце	енный рацион питания)					
Итого в д	цень	1550	59,54	48,66	229,21	1551,82