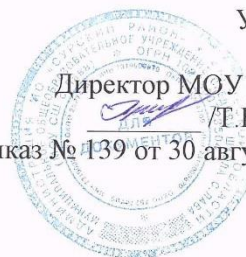


Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя школа с. Лава

Утверждаю:



Директор МОУ СШ с.Лава

/Т.Е.Швецова/

Приказ № 439 от 30 августа 2024 г.

**Двухнедельное циклическое меню
МОУ СШ с. Лава
на 2024-2025 учебный год
(7-11 лет, 12-18 лет)**

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

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
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 за завтрак		550	21,81	22,32	100,12	625,31
Обед (полноценный 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 (полноценный рацион питания)		960	26,65	28,59	135,12	825,72
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
 Четверг 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						
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
103	Суп овощной «Летний» (замена: суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель))	200	9,9	8,9	25,2	214,2
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 витаминизированный С-	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	45,67	32,48	140,59	1050,53
Итого в день		1320	66,98	54,24	232,32	1694,49

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
103	Суп овощной «Летний» (замена: суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель))	250	12,38	11,1	31,5	267,8
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 витаминизированный С-	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	57,55	39,36	183,86	1334,71
Итого в день		1560	83,06	66,25	287,36	2086,26

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава
 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)	150	11,38	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		530	21,74	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	230	14,47	13,49	26,61	217,12
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)		760	30,31	27,12	107,17	731,65
Итого в день		1290	52,05	41,3	171,18	1205,85

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	11,1	3,9	187,1
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		730	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	48,49	196,95	1356,71

Меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
102,19	Суп овощной «Летний» (замена: суп картофельный с бобовыми (горох))	200	4,8	3,1	19,85	129,2
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	25,12	26,37	126,18	799,76
Итого в день		1270	44,11	43,65	225,18	1378,36

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
102,16	Суп овощной «Летний» (замена: суп картофельный с бобовыми (горох))	250	6,0	3,84	24,81	161,5
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	33,19	31,94	168,58	1040,13
Итого в день		1530	57,47	54,98	279,82	1726,73

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

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: 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
103	Суп овощной «Летний» (замена: суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель))	200	9,9	8,9	25,2	214,2
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	25,45	25,38	109,42	784,7
Итого в день		1330	45,18	45,71	186,02	1337,18

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	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
103	Суп овощной «Летний» (замена: суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель))	250	12,38	11,1	31,5	267,8
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	35,04	30,83	147,98	1006,28
Итого в день		1520	57,68	53,24	235,09	1628,57

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	371,5
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	1235,87

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