

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя школа с. Лава

Утверждаю:

Директор МОУ СШ с.Лава  
/Т.Е.Швецова/  
Приказ № 26 от 26 03 2025 г.



**Двухнедельное цикличное меню  
Школьный лагерь «Радуга»  
МОУ СШ с.Лава  
(7-11 лет, 12-18 лет)**

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

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                                                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                     | 2                                                                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                                                                             |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                                                                            | <b>580</b>      | <b>18,32</b>         | <b>18,54</b> | <b>93,3</b>   | <b>579,35</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 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<br>(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                                |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                                                                            | <b>770</b>      | <b>28,27</b>         | <b>21,67</b> | <b>110,86</b> | <b>866,79</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                                                                            |                 | <b>1350</b>          | <b>46,59</b> | <b>40,21</b>  | <b>204,16</b>                        |
|                                                       |                                                                                                            |                 |                      |              |               | <b>1446,14</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                                          |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                                         | <b>650</b>      | <b>22,54</b>         | <b>18,7</b>  | <b>105,54</b> | <b>625,2</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                                         |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                                         | <b>950</b>      | <b>35,76</b>         | <b>27,61</b> | <b>151,21</b> | <b>1041,75</b>                       |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                                                         |                 | <b>58,3</b>          | <b>46,31</b> | <b>256,75</b> | <b>1666,95</b>                       |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава  
 День 2                                      Сезон: осенне-весенний  
 Неделя: 1                                      Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                   | <b>475</b>      | <b>15</b>            | <b>16,35</b> | <b>78,04</b>  | <b>455,34</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                   | <b>780</b>      | <b>29,51</b>         | <b>43,03</b> | <b>126,67</b> | <b>907,7</b>                         |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                   | <b>1255</b>     | <b>44,51</b>         | <b>59,38</b> | <b>204,71</b> | <b>1363,04</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                   | <b>550</b>      | <b>21,81</b>         | <b>22,32</b> | <b>100,12</b> | <b>625,31</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                   | <b>960</b>      | <b>26,65</b>         | <b>28,59</b> | <b>135,12</b> | <b>825,72</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                   | <b>1510</b>     | <b>48,46</b>         | <b>50,91</b> | <b>235,24</b> | <b>1451,03</b>                       |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава  
 День 3 Сезон: осенне-весенний  
 Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                       |                 |                      |              |               |                                      |
| 28,01                                             | Фрукт порционно / Яблоко 1 шт                                        | 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                      | <b>550</b>      | <b>24,5</b>          | <b>31,59</b> | <b>116,14</b> | <b>665,5</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                      |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                      | <b>760</b>      | <b>19,91</b>         | <b>21,81</b> | <b>105,1</b>  | <b>708,47</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                      | <b>1310</b>     | <b>44,41</b>         | <b>54,41</b> | <b>221,24</b> | <b>1373,97</b>                       |

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                      |                 | Б                    | Ж           | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5           | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                       |                 |                      |             |               |                                      |
| 28,01                                             | Фрукт порционно / Яблоко 1 шт                                        | 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        | 39,36         | 177,6                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                      | <b>660</b>      | <b>32,33</b>         | <b>37,1</b> | <b>145,28</b> | <b>786,4</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                      |                 |                      |             |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                      | <b>920</b>      | <b>34,57</b>         | <b>40,3</b> | <b>140,95</b> | <b>1070,37</b>                       |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                      | <b>1580</b>     | <b>66,9</b>          | <b>77,4</b> | <b>286,23</b> | <b>1856,77</b>                       |

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Рацион:** Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава  
**День 4**                                  **Сезон:** осенне-весенний  
**Неделя: 1**                              **Возраст:** 7-11 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                      |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                     | <b>520</b>      | <b>21,31</b>         | <b>21,76</b> | <b>91,73</b>  | <b>643,96</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                     | <b>800</b>      | <b>45,67</b>         | <b>32,48</b> | <b>140,59</b> | <b>1050,53</b>                       |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                                     | <b>1320</b>     | <b>66,98</b>         | <b>54,24</b> | <b>232,32</b> | <b>1694,49</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                      |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                     | <b>580</b>      | <b>25,51</b>         | <b>26,89</b> | <b>103,5</b>  | <b>751,55</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                     | <b>980</b>      | <b>57,55</b>         | <b>39,36</b> | <b>183,86</b> | <b>1334,71</b>                       |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                                     | <b>1560</b>     | <b>83,06</b>         | <b>66,25</b> | <b>287,36</b> | <b>2086,26</b>                       |

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава**  
**День 5** **Сезон: осенне-весенний**  
**Неделя: 1** **Возраст: 7-11 лет**

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                     | 2                                                                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 28,01                                                 | Фрукт порционно / Яблоко                                                                           | 120-150         | 0,4                  | 0,4          | 10            | 42,7                                 |
| 340,19                                                | Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным<br>(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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                                                                    | <b>530</b>      | <b>21,74</b>         | <b>14,18</b> | <b>64,01</b>  | <b>474,2</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                                                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 20,14                                                 | Салат из свеклы заправленный растительным маслом                                                   | 60              | 0,86                 | 1,56         | 5,13          | 37,43                                |
| 392,32                                                | Пельмени с бульоном и зеленью<br>(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                                |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                                                                    | <b>760</b>      | <b>30,31</b>         | <b>27,12</b> | <b>107,17</b> | <b>731,65</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                                                                    |                 | <b>1290</b>          | <b>52,05</b> | <b>41,3</b>   | <b>1205,85</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                     | 2                                                                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 28,01                                                 | Фрукт порционно / Яблоко                                                                           | 150             | 0,4                  | 0,4          | 10            | 42,7                                 |
| 340,19                                                | Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным<br>(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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                                                                    | <b>730</b>      | <b>30,68</b>         | <b>25</b>    | <b>65,21</b>  | <b>557,36</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                                                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 20,14                                                 | Салат из свеклы заправленный растительным маслом                                                   | 100             | 1,43                 | 2,6          | 8,55          | 62,38                                |
| 392,32                                                | Пельмени с бульоном и зеленью<br>(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                                |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                                                                    | <b>920</b>      | <b>29,3</b>          | <b>23,49</b> | <b>131,74</b> | <b>799,35</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                                                                    | <b>1650</b>     | <b>59,98</b>         | <b>48,49</b> | <b>196,95</b> | <b>1356,71</b>                       |

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Рацион:** Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава  
**День 6**                                      **Сезон:** осенне-весенний  
**Неделя: 2**                                      **Возраст:** 7-11 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                   |                                                                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                                                 | 2                                                                                          | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                             |              |                      |              |               |                                |
| 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                          |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                            | <b>550</b>   | <b>35,21</b>         | <b>39,86</b> | <b>140,38</b> | <b>807,48</b>                  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 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                          |
| 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                          |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                            | <b>770</b>   | <b>28,28</b>         | <b>21,78</b> | <b>105,61</b> | <b>780,37</b>                  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                                            | <b>1320</b>  | <b>63,49</b>         | <b>61,64</b> | <b>245,99</b> | <b>1587,85</b>                 |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                   |                                                                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                                                 | 2                                                                                          | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                             |              |                      |              |               |                                |
| 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                          |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                            | <b>610</b>   | <b>39,81</b>         | <b>38,97</b> | <b>139,32</b> | <b>1043,77</b>                 |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 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                          |
| 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                          |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                            | <b>950</b>   | <b>38,06</b>         | <b>28,62</b> | <b>142,49</b> | <b>954,02</b>                  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                                            |              | <b>1560</b>          | <b>77,87</b> | <b>67,59</b>  | <b>281,81</b>                  |
|                                                   |                                                                                            |              |                      |              |               | <b>1997,79</b>                 |

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Рацион:** Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

**День 7**                                      **Сезон:** осенне-весенний

**Неделя: 2**                                  **Возраст:** 7-11 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                    | <b>470</b>      | <b>18,99</b>         | <b>17,28</b> | <b>99</b>     | <b>578,6</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                    | <b>800</b>      | <b>25,12</b>         | <b>26,37</b> | <b>126,18</b> | <b>799,76</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                    | <b>1270</b>     | <b>44,11</b>         | <b>43,65</b> | <b>225,18</b> | <b>1378,36</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 3,03                                              | Гастрономия / сыр порционно                                        | 20              | 4,64                 | 5,9          | 0             | 72,8                                 |
| 247                                               | Каша молочная пшениная 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                    | <b>550</b>      | <b>24,28</b>         | <b>23,04</b> | <b>111,24</b> | <b>686,6</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                    | <b>980</b>      | <b>33,19</b>         | <b>31,94</b> | <b>168,58</b> | <b>1040,13</b>                       |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                    | <b>1530</b>     | <b>57,47</b>         | <b>54,98</b> | <b>279,82</b> | <b>1726,73</b>                       |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава  
 День 8                                      Сезон: осенне-весенний  
 Неделя: 2                                      Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|
|                                                       |                                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           |
| 1                                                     | 2                                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                              |                 |                      |              |               |                                           |
| 3,03                                                  | Гастрономия / сыр порционно                                 | 10              | 2,32                 | 2,95         | 0             | 36,4                                      |
| 786,04                                                | Мучное кулинарное изделие /<br>булочка творожная            | 60              | 6,69                 | 5,77         | 29            | 194,89                                    |
| 2,35                                                  | Каша молочная манная с маслом<br>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                                     |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                             | <b>530</b>      | <b>21,16</b>         | <b>20,92</b> | <b>108,18</b> | <b>695,35</b>                             |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                             |                 |                      |              |               |                                           |
| 50,08                                                 | Салат из свеклы с сыром заправленный<br>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                                     |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                             | <b>780</b>      | <b>36,63</b>         | <b>24,13</b> | <b>89,87</b>  | <b>744,78</b>                             |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                             | <b>1310</b>     | <b>57,79</b>         | <b>45,05</b> | <b>198,05</b> | <b>1440,13</b>                            |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|
|                                                       |                                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           |
| 1                                                     | 2                                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                              |                 |                      |              |               |                                           |
| 3,03                                                  | Гастрономия / сыр порционно                                 | 10              | 2,32                 | 2,95         | 0             | 36,4                                      |
| 786,04                                                | Мучное кулинарное изделие /<br>булочка творожная            | 60              | 6,69                 | 5,77         | 29            | 194,89                                    |
| 2,35                                                  | Каша молочная манная с маслом<br>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                                     |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                             | <b>600</b>      | <b>24,02</b>         | <b>23,98</b> | <b>125,78</b> | <b>804,15</b>                             |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                             |                 |                      |              |               |                                           |
| 50,08                                                 | Салат из свеклы с сыром заправленный<br>маслом растительным | 100             | 1,81                 | 7,55         | 8,25          | 113,78                                    |
| 124,26                                                | Щи из свежей капусты на бульоне со<br>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                                     |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                             | <b>960</b>      | <b>45,59</b>         | <b>30,46</b> | <b>126,84</b> | <b>994,55</b>                             |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                             | <b>1560</b>     | <b>69,61</b>         | <b>54,44</b> | <b>252,62</b> | <b>1798,7</b>                             |

**Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд**

**Рацион:** Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава

**День 9**                                      **Сезон:** осенне-весенний

**Неделя: 2**                                  **Возраст:** 7-11 лет

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                           | <b>570</b>      | <b>19,73</b>         | <b>20,33</b> | <b>76,6</b>   | <b>552,48</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                           |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                           | <b>760</b>      | <b>25,45</b>         | <b>25,38</b> | <b>109,42</b> | <b>784,7</b>                         |
| <b>Итог в день</b>                                |                                                                                           | <b>1330</b>     | <b>45,18</b>         | <b>45,71</b> | <b>186,02</b> | <b>1337,18</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                   |                                                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                 | 2                                                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                   | <b>Завтрак</b>                                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                               |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                                                           | <b>600</b>      | <b>22,64</b>         | <b>22,41</b> | <b>87,11</b>  | <b>622,29</b>                        |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                                           |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                                           | <b>920</b>      | <b>35,04</b>         | <b>30,83</b> | <b>147,98</b> | <b>1006,28</b>                       |
| <b>Итог в день</b>                                |                                                                                           | <b>1520</b>     | <b>57,68</b>         | <b>53,24</b> | <b>235,09</b> | <b>1628,57</b>                       |

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Рацион:** Образовательное учреждение МОУ СШ с.Лава  
**День 10**                                  **Сезон:** осенне-весенний  
**Неделя: 2**                                **Возраст:** 7-11 лет

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                       |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                     | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                   | <b>510</b>      | <b>17,04</b>         | <b>9,03</b>  | <b>55,52</b>  | <b>371,5</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                   | <b>770</b>      | <b>28,59</b>         | <b>30,17</b> | <b>123,39</b> | <b>864,37</b>                        |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                   | <b>1280</b>     | <b>45,63</b>         | <b>39,2</b>  | <b>178,91</b> | <b>1235,87</b>                       |

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                                                     | 2                                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                    |              |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |                                                   | <b>600</b>   | <b>22,68</b>         | <b>11,99</b> | <b>66,37</b>  | <b>462,7</b>                         |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>              |                                                   |              |                      |              |               |                                      |
| 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                                |
| <b>Итого за обед<br/>(полноценный рацион питания)</b> |                                                   | <b>950</b>   | <b>36,86</b>         | <b>36,67</b> | <b>162,84</b> | <b>1089,12</b>                       |
| <b>Итого в день</b>                                   |                                                   | <b>1550</b>  | <b>59,54</b>         | <b>48,66</b> | <b>229,21</b> | <b>1551,82</b>                       |