

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 2
 с. Александровское
 Е.И. Гафнер
 2023 г.



Перспективное меню для детей, МАОУ СОШ № 2 с. Александровское на 2023-2024г.

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: первый Неделя: первая						
	Завтрак					
268	Котлеты из курицы	100	19,08	4,41	13,36	169,52
	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,95	9,25	47,87	318,56
350	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		34,19	15,3	87,04	622,75

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: второй Неделя: первая						
	Завтрак					
	Жаркое по-домашнему	250	25,06	24,17	21,48	403,65
376	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		29,92	31,13	70,39	681,35

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: третий Неделя: вторая						
	Завтрак					
288	Курица отварная	100	14,89	18,17	0,47	224,88
255	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,08	7,36	43,7	269,34
	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
227	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Корж молочный	75	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Йогурт	125	5,31	1,88	7,38	66,88
	Итого		16,33	25,04	97,93	928,76

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: четвертый Неделя: вторая						
	Завтрак					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,87
259	Плов с курицей	250	34,04	10,11	41,52	393,28
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		38,49	19,5	83,15	662,07

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: пятый Неделя: первая						
	Завтрак					
23	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	16,28	11,31	6,27	191,9
377	Картофельное пюре	200	4,08	8,07	26,36	194,41
350	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		22,89	19,67	54	484,53

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: шестой Неделя: вторая						
	Завтрак					
	Горошек зеленый	50	1,46	0,9	2,96	18,45
288	Курица отварная	100	14,89	18,17	0,47	224,88
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,95	9,25	47,87	318,56
	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		31,4	29,95	76,92	695,5

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: седьмой Неделя: вторая						
	Завтрак					
255	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,08	7,36	43,7	269,34
243	Мясо тушеное (говядина)	50/50	16,98	16,97	3,88	236,28
342	Компот из вишни	200	0,31	0,07	10,27	42,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		26,65	24,64	72,61	618,92

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: восьмой Неделя: вторая						
	Завтрак					
268	Биточки мясные	100	18,23	18,16	16,37	301,85
202	Картофельное пюре	200	4,08	8,07	26,36	194,41
	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
348	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	11,1	91,15
3	Бутерброд с сыром	30/ 20	6,2	9,3	14,2	165
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого		15,27	19,42	59,68	894,18

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: девятый Неделя: вторая						
	Завтрак					
278	Печень говяжья по-строгановски	50/50	16,71	17,49	6,59	250,57
128	Каша рассыпчатая из риса	200	4,79	7,21	48,55	278,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,57	0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		24,35	24,94	92,64	692,42

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: десятый Неделя: вторая						
	Завтрак					
268	Котлеты из курицы	100	19,08	4,41	13,36	169,52
	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,95	9,25	47,87	318,56
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		34,94	15,45	100,63	681,45

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: одиннадцатый Неделя: третья						
	Завтрак					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,87
202	Плов из отварной говядины	250	27,49	26,4	41,18	512,21
376	Компот из ягод	200	0,28	0,11	8,35	35,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		31,39	31,23	71,9	729,88

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: двенадцатый						
Неделя: третья						
	Завтрак					
59	Гуляш из отварной говядины	50/50	16,98	16,97	3,88	236,28
377	Картофельное пюре	200	4,08	8,07	26,36	194,41
342	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		23,53	25,32	51,42	527,85

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: тринадцатый						
Неделя: третья						
	Завтрак					
71	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	34,52	23,15	30,87	470,02
128	Булочка домашняя	100	7,5	10,6	57,4	354,92
349	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		48,98	38,31	115,41	100,41

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: четырнадцатый						
Неделя: третья						
	Завтрак					
288	Курица отварная	100	14,89	18,17	0,47	224,88
255	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,08	7,36	43,7	269,34
	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
	Компот из яблок	200	1,6	0	29	111
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		27,48	27,12	92,37	720,95