

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



## Перспективное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья 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						
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10	10	49,5	342,5
376	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>17,36</b>	<b>14,96</b>	<b>86,44</b>	<b>564,37</b>
	<b>Обед</b>					
268	Котлеты из курицы	100	19,08	4,41	13,36	169,52
22	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
113	Суп лапша домашняя	250	3,15	2,68	2,65	127,5
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
	<b>Итого</b>		<b>37,34</b>	<b>17,98</b>	<b>89,69</b>	<b>750,25</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1314,62</b>

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: второй Неделя: первая						
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет натуральный	150/5	12,65	19,31	3,14	237,02
348	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
2	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>17,07</b>	<b>34,89</b>	<b>55,57</b>	<b>604,68</b>
	<b>Обед</b>					
259	Жаркое по-домашнему	250	25,06	24,17	21,48	403,65
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,58	6,88	12,91	123,96
376	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>30,49</b>	<b>31,29</b>	<b>71,89</b>	<b>691,16</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1295,84</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: третий Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,1	8,05	49,88	304,33
376	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	11,1	91,15
	Корж молочный	75	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>27,07</b>	<b>106,99</b>	<b>736,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
108	Суп картофельный с клецками	250	5,7	4,17	14,25	117,63
348	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>32,23</b>	<b>28,78</b>	<b>83,01</b>	<b>709,01</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1445,31</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: четвертый Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
173	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,85	6,96	22,13	178,75
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	9,3	14,2	165
376	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	4,6	29,3	169
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>16,88</b>	<b>21,1</b>	<b>80,39</b>	<b>583,07</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет с растительным маслом	100	11,17	8,95	6,67	111,87
202	Плов с курицей	250	34,04	10,11	41,52	393,28
102	Суп картофельный с горохом	250	8,37	5,72	20,35	166,43
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>56,86</b>	<b>25,22</b>	<b>103,5</b>	<b>828,5</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1411,57</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: пятый Неделя: первая						
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная из пшена	250	10,25	14,55	46,87	359,95
376	Чай с медом	200	0,3	0	16,6	68
	Сдоба обыкновенная	50	4,0	2,6	27,1	148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

	<b>Итого</b>		<b>16,83</b>	<b>17,39</b>	<b>105,33</b>	<b>646,27</b>
	<b>Обед</b>					
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
98	Суп картофельный с крупойрисовой	250	2,21	6,27	13,55	119,42
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>25,1</b>	<b>25,94</b>	<b>74,81</b>	<b>633,01</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1279,28</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: шестой						
Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,62	15,87	42,68	357,08
376	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,6	8,8	14,3	147
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>20,18</b>	<b>29,23</b>	<b>84,12</b>	<b>681,55</b>
	<b>Обед</b>					
	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
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	10,91	12,95	176,9
348	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>38,11</b>	<b>40,86</b>	<b>89,87</b>	<b>872,4</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1553,95</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: седьмой						
Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша вязкая молочная из крупы кукурузной	250	9,05	13,35	54,87	375,8
348	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
2	Булочка	50	2,6	4,6	29,3	169
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>14,12</b>	<b>18,23</b>	<b>105,35</b>	<b>641,96</b>
	<b>Обед</b>					
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
101	Суп картофельныйс крупой перловой	250	2,42	6,28	12,9	117,78
342	Компот из вишни	200	0,31	0,07	10,27	42,98

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>29,07</b>	<b>30,92</b>	<b>85,51</b>	<b>736,7</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1378,66</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: восьмой Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,23	12,93	33,73	280,31
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	9,3	14,2	165
209	Яйцо вареное	50	5,97	5,06	0,32	70,69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>21,93</b>	<b>27,58</b>	<b>76,88</b>	<b>643,28</b>
	<b>Обед</b>					
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
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
103	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,2	12,12	112,9
376	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	11,1	91,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>36,85</b>	<b>45,42</b>	<b>91,8</b>	<b>842,08</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1485,36</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: девятый Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет натуральный	150/5	12,65	19,31	3,14	237,02
376	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	8,56	53,52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>17,28</b>	<b>21,2</b>	<b>33,96</b>	<b>395,86</b>
	<b>Обед</b>					
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
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,4	5,7	18	157,41
349	Компот из сухофруктов	200	0,57	0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>32,75</b>	<b>30,64</b>	<b>110,64</b>	<b>849,83</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1245,69</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: десятый Неделя: вторая						
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,1	8,05	49,88	304,33

377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>14,38</b>	<b>13,24</b>	<b>115,71</b>	<b>639,51</b>
	<b>Обед</b>					
268	Котлеты из курицы	100	19,08	4,41	13,36	169,52
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,95	9,25	47,87	318,56
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,65	4,93	5,29	72,12
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>36,59</b>	<b>20,38</b>	<b>105,92</b>	<b>753,37</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1392,88</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: одиннадцатый						
Неделя: третья						
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,62	15,87	42,68	357,08
376	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>20,43</b>	<b>92,22</b>	<b>630,15</b>
	<b>Обед</b>					
	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
87	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,08	15,52	147,48
376	Компот из ягод	200	0,28	0,11	8,35	35,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>41,27</b>	<b>36,31</b>	<b>87,42</b>	<b>877,36</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1507,51</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: двенадцатый						
Неделя: третья						
	<b>Завтрак</b>					
173	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,85	6,96	22,13	178,75
348	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	9,3	14,2	165
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>15,52</b>	<b>16,54</b>	<b>57,51</b>	<b>440,91</b>
	<b>Обед</b>					
268	Гуляш из отварной говядины	50/50	16,98	16,97	3,88	236,28
202	Картофельное пюре	200	4,08	8,07	26,36	194,41
98	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,21	6,27	13,55	119,42
342	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>25,74</b>	<b>31,59</b>	<b>64,59</b>	<b>647,27</b>

	<b>Итого за день</b>					<b>1088,18</b>
--	----------------------	--	--	--	--	----------------

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: тринадцатый						
Неделя: третья						
	<b>Завтрак</b>					
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	34,52	23,15	30,87	470,02
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>36,99</b>	<b>23,43</b>	<b>52,05</b>	<b>564,18</b>
	<b>Обед</b>					
268	Биточки мясные	100	18,23	18,16	16,37	301,85
128	Каша рассыпчатая из риса	200	4,79	7,21	48,55	278,3
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
95	Рассольник ленинградский	250	2,42	6,36	14,02	123,11
376	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>34,03</b>	<b>37,36</b>	<b>110,52</b>	<b>917,18</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1481,18</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: четырнадцатый						
Неделя: третья						
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная из пшена	250	10,25	14,55	46,87	359,95
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,6	8,8	14,3	147
376	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	4,6	29,3	169
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>16,68</b>	<b>28,19</b>	<b>105,23</b>	<b>746,27</b>
	<b>Обед</b>					
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
268	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,2	12,12	112,9
	Компот из яблок	200	1,6	0	29	111
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>33,32</b>	<b>104,49</b>	<b>833,85</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1571,16</b>

