

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 2
 с. Александровское
 _____ Е.И. Гафнер
 _____ 202 г.

Перспективное меню для детей, МАОУ СОШ № 2 с. Александровское на 2024-2025г.

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
288	Курица отварная	120	17,87	21,8	0,56	269,86
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
302	Гречка отварная	200	12,59	10,63	55,05	366,34
379	Кофейный напиток	200	3,87	3,48	11,1	91,15
	Горошек зеленый	50	2,91	0,18	5,92	36,9
248	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		42,8	20,24	99,54	831,93

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
268	Котлета домашняя	100	16,98	16,97	3,88	236,28
312	Картофельное пюре с маслом	200	4,08	8,07	26,36	194,41
	Кукуруза консервированная	50	3,1	1,6	21,8	114
	Яблоко	100	1	0	7,5	52
349	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0	22,74	93,23
248	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)	Углеводы (г)	
День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
278	Печень говяжья по-строгановски	120	20,05	20,99	7,91	300,68
128	Рис отварной	200	5,5	8,29	55,83	320
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Пирожок с картофелем	100	1,95	15,3	31,25	270,5
	Итого		16,33	25,04	97,93	614,68

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	43,15	28,93	38,58	587,52
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Маффины	50	14	1,5	0,5	78
	Итого		39,08	23,97	86,49	324,73

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
23	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	120	19,53	13,57	7,53	230,28
128	Каша рассыпчатая из риса	200	4,79	7,21	48,55	278,3
342	Компот из яблок	200	0,28	0,11	8,35	35,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Корж молочный	100	4,0	2,6	27,1	148
	Итого		27,15	23,55	69,01	596,49

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
288	Курица отварная с соусом	120	17,87	21,8	0,56	269,86
255	Макаронны отварные	200	8,14	8,46	50,25	309,74
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Икра кабачковая	50	6	7	7	90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		35,86	31,93	82,75	761,82

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: седьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						

Завтрак						
302	Гречка отварная	200	12,59	10,63	55,05	366,34
243	Мясо тушёное (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
	Апельсин	390	4	1	32	123
	Итого		24,57	33,93	80,19	724,51

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: восьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
Завтрак						
268	Котлета куриная	120	22,9	5,29	16,03	203,42
377	Картофельное пюре с маслом	200	4,08	8,07	26,36	194,41
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
377	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	13,87	56,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		25,63	25,85	84,05	671,12

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: девятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
Завтрак						
67	Винегрет	150	1,75	13,42	10,05	167,80
202	Плов из говядины	250	34,04	10,11	41,52	393,28
349	Компот из апельсинов	200	0,57	0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		28,41	29,53	101,25	784,28

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: десятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
Завтрак						
268	Биточки мясные	120	21,87	21,79	19,64	362,22
255	Макаронные отварные	200	8,14	8,46	50,25	309,74
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
	Икра кабачковая	50	6	7	7	90
342	Компот из ягод	200	0,28	0,11	8,35	35,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		43,12	16,9	136,67	871,44

