

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)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	<b>Завтрак</b>					
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	150	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
	Сдоба обыкновенная	100	4,0	2,6	27,1	148
248	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>42,8</b>	<b>20,24</b>	<b>99,54</b>	<b>831,93</b>

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	<b>Завтрак</b>					
268	Котлета домашняя	100	16,98	16,97	3,88	236,28
312	Картофельное пюре с маслом	150	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
	<b>Итого</b>		<b>29,92</b>	<b>31,13</b>	<b>70,39</b>	<b>681,35</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	<b>Завтрак</b>					
278	Печень говяжья по-строгановски	120	20,05	20,99	7,91	300,68
128	Каша рассыпчатая из риса	150	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
	<b>Итого</b>		<b>16,33</b>	<b>25,04</b>	<b>97,93</b>	<b>614,68</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>39,08</b>	<b>23,97</b>	<b>86,49</b>	<b>324,73</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	<b>Завтрак</b>					
23	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	120	19,53	13,57	7,53	230,28
128	Каша рассыпчатая из риса	150	4,79	7,21	48,55	278,3
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,11	8,35	35,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>27,15</b>	<b>23,55</b>	<b>69,01</b>	<b>596,49</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
	<b>Завтрак</b>					
288	Курица отварная с соусом	120	17,87	21,8	0,56	269,86
302	Гречка отварная	150	12,59	10,63	55,05	366,34
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
	<b>Итого</b>		<b>35,86</b>	<b>31,93</b>	<b>82,75</b>	<b>761,82</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: седьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						

<b>Завтрак</b>						
255	Макароны отварные	150	8,14	8,46	50,25	309,74
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
	<b>Итого</b>		<b>24,57</b>	<b>33,93</b>	<b>80,19</b>	<b>724,51</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: восьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
<b>Завтрак</b>						
268	Котлета куринная	120	22,9	5,29	16,03	203,42
377	Картофельное пюре с маслом	150	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
	Кольцо песочное	100	9	28	52	498
	<b>Итого</b>		<b>25,63</b>	<b>25,85</b>	<b>84,05</b>	<b>671,12</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: девятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
<b>Завтрак</b>						
67	Винегрет	150	1,75	13,42	10,05	167,80
202	Плов из говядины	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
	<b>Итого</b>		<b>28,41</b>	<b>29,53</b>	<b>101,25</b>	<b>784,28</b>

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: десятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
<b>Завтрак</b>						
268	Биточки мясные	120	21,87	21,79	19,64	362,22
255	Макароны отварные	150	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
	Печенье песочное	100	7	29	52	455
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>Итого</b>		<b>43,12</b>	<b>16,9</b>	<b>136,67</b>	<b>871,44</b>

