

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 2
 с. Александровское
 _____ Е.И. Гафнер
 _____ 2024 г.

Перспективное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья 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)	
День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	250	9,05	13,35	54,87	375,8
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Сдоба обыкновенная	100	4,0	2,6	27,1	148
209	Яйцо вареное	50	5,97	5,06	0,32	70,69
248	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		16,41	18,31	91,81	597,67
	Обед					
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
113	Суп лапша домашняя	250	3,15	2,68	2,65	127,5
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
	Итого за день					1429,6

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
174	Каша рисовая молочная	250	8,1	8,05	49,88	304,33
382	Какао	200	4,68	4,32	12,38	107,15
2	Бутерброд с маслом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		17,66	17,21	106,32	650,8
	Обед					
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
102	Суп с фасолью	250	8,4	5,7	18	157,41
	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		36,41	32,58	115,04	917,65
	Итого за день					1568,3

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	
День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
181	Каша молочная кукурузная	250	9,05	13,35	54,87	375,8
376	Чай с медом	200	0,3	0	16,6	68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		11,63	13,59	86,23	514,12
	Обед					
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
82	Борщ со свежей капустой	250	2,12	6,2	12,12	112,9
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		30,95	35,92	110,82	890,5
	Итого за день					1404,62

№	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 молоком и сахаром	200	1,55	4,6	29,3	169
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		53,18	43,07	96,84	991,84
	Обед					
95	Рассольник домашний	250	2,42	6,36	14,02	123,11
268	Биточки мясные	100	2,12	6,2	12,12	112,9
255	Макаронь отварные	230	8,14	8,46	50,25	309,74
22	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		16,78	22,65	102,01	679,36
	Итого за день					1671,2

№	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					
174	Каша молочная пшеничная	250	10,25	14,55	46,87	359,95
379	Кофейный напиток	200	3,87	3,48	11,1	91,15
	Корж песочный	100	4,0	2,6	27,1	148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		16,83	17,39	105,33	646,27
	Обед					
23	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	120	19,53	13,57	7,53	230,28
128	Каша рассыпчатая из риса	200	5,5	8,29	55,83	320
102	Суп картофельный с горохом	250	2,21	6,27	13,55	119,42
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		29,8	28,48	100,02	775,5
	Итого за день					1421,77

№	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					
173	Каша молочная манная	250	6,85	6,96	22,13	178,75
348	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,6	8,8	14,3	147
	Итого		9,64	15,8	42,85	352,59
	Обед					
288	Курица отварная с соусом	120	17,87	21,8	0,56	269,86
302	Гречка отварная	200	12,59	10,63	55,05	366,34
22	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
113	Суп лапша домашняя	250	3,15	2,68	2,65	127,5
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Кукуруза консервированная	50	6	7	7	90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		40,07	41,73	99,86	990,47
	Итого за день					1343,06

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
---	--------------------	-----------------	----------------------	--	--	----------------

		12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ценность (ккал)
День: седьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний						
	Завтрак					
173	Каша молочная овсяная	250	10,62	15,87	42,68	357,08
376	Какао	200	4,68	4,32	12,38	107,15
	Булочка домашняя	100	7,5	10,6	57,4	354,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		25,08	31,03	127,22	889,47
	Обед					
255	Макаронны отварные	200	8,14	8,46	50,25	309,74
243	Мясо тушёное (говядина)	50\50	16,98	16,97	3,88	236,28
52	Щи из свежей капусты	250	2,58	6,88	12,91	123,96
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		35,74	34,79	104,87	882,88
	Итого за день					1772,35

№	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					
181	Каша молочная пшеничная	250	7,23	12,93	33,73	280,31
377	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		9,76	13,22	62,36	407,59
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,08	15,52	147,48
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		39,39	18,73	86,54	672,59
	Итого за день					1080,18

№	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					
210	Омлет с маслом	150/5	12,65	19,31	3,14	237,02
377	Чай с сахаром	200	3,87	3,48	11,1	91,15

3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	9,3	14,2	165
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		25	32,33	43,2	563,49
	Обед					
67	Винегрет	150	1,75	13,42	10,05	167,80
202	Плов из говядины	250	34,04	10,11	41,52	393,28
108	Суп картофельный с клецками	250	5,7	4,17	14,25	117,63
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		44,34	27,94	103,32	842,26
	Итого за день					1405,75

№	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					
174	Каша рисовая молочная	250	8,1	8,05	49,88	304,33
377	Чай с молоком	200	0,25	0,05	13,87	56,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		17,63	37,34	130,51	886,61
	Обед					
98	Суп крестьянский рисовый	250	2,21	6,27	13,55	119,42
268	Биточки мясные	120	21,87	21,79	19,64	362,22
255	Макароны 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		42,41	45,22	117,99	1023,63
	Итого за день					1910,24