

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<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний |                       |                  |                      |              |              |                                |
|  | <b>Завтрак</b>        |                  |                      |              |              |                                |
| 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                          |
|  | <b>Итого</b>          |                  | <b>16,41</b>         | <b>18,31</b> | <b>91,81</b> | <b>597,67</b>                  |
|  | <b>Обед</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       | 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                          |
|  | <b>Итого</b>          |                  | <b>42,8</b>          | <b>20,24</b> | <b>99,54</b> | <b>831,93</b>                  |
|  | <b>Итого за день</b>  |                  |                      |              |              | <b>1429,6</b>                  |

| №  | Наименование блюда         | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |                            |                  | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)      |                                |
| День: второй<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний |                            |                  |                      |              |               |                                |
|  | <b>Завтрак</b>             |                  |                      |              |               |                                |
| 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                          |
|  | <b>Итого</b>               |                  | <b>17,66</b>         | <b>17,21</b> | <b>106,32</b> | <b>650,8</b>                   |
|  | <b>Обед</b>                |                  |                      |              |               |                                |
| 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         |
|     | <b>Итого</b>              |     | <b>36,41</b> | <b>32,58</b> | <b>115,04</b> | <b>917,65</b> |
|     | <b>Итого за день</b>      |     |              |              |               | <b>1568,3</b> |

| №  | Наименование блюда             | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |                                |                 | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)      |                                |
| День: третий<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний |                                |                 |                      |              |               |                                |
|  | <b>Завтрак</b>                 |                 |                      |              |               |                                |
| 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                          |
|  | <b>Итого</b>                   |                 | <b>11,63</b>         | <b>13,59</b> | <b>86,23</b>  | <b>514,12</b>                  |
|  | <b>Обед</b>                    |                 |                      |              |               |                                |
| 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                          |
|  | <b>Итого</b>                   |                 | <b>30,95</b>         | <b>35,92</b> | <b>110,82</b> | <b>890,5</b>                   |
|  | <b>Итого за день</b>           |                 |                      |              |               | <b>1404,62</b>                 |

| №   | Наименование блюда                       | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|   |  |                 | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)     |                                |
| День: четвертый<br>Неделя: первая<br>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 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>53,18</b>         | <b>43,07</b> | <b>96,84</b> | <b>991,84</b>                  |
|   | <b>Обед</b>                              |                 |                      |              |              |                                |
| 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                          |

|  |                      |  |              |              |               |               |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | <b>Итого</b>         |  | <b>16,78</b> | <b>22,65</b> | <b>102,01</b> | <b>679,36</b> |
|  | <b>Итого за день</b> |  |              |              |               | <b>1671,2</b> |

| №   | Наименование блюда                   | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |                                      |                 | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)      |                                |
| День: пятый<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний |                                      |                 |                      |              |               |                                |
|   | <b>Завтрак</b>                       |                 |                      |              |               |                                |
| 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                          |
|   | <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) | 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                          |
|   | <b>Итого</b>                         |                 | <b>29,8</b>          | <b>28,48</b> | <b>100,02</b> | <b>775,5</b>                   |
|   | <b>Итого за день</b>                 |                 |                      |              |               | <b>1421,77</b>                 |

| №  | Наименование блюда        | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|  |                           |                 | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)     |                                |
| День: шестой<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний |                           |                 |                      |              |              |                                |
|  | <b>Завтрак</b>            |                 |                      |              |              |                                |
| 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                            |
|  | <b>Итого</b>              |                 | <b>9,64</b>          | <b>15,8</b>  | <b>42,85</b> | <b>352,59</b>                  |
|  | <b>Обед</b>               |                 |                      |              |              |                                |
| 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                          |
|  | <b>Итого</b>              |                 | <b>40,07</b>         | <b>41,73</b> | <b>99,86</b> | <b>990,47</b>                  |
|  | <b>Итого за день</b>      |                 |                      |              |              | <b>1343,06</b>                 |

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

|   |                         | 12-18 лет | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | ценность (ккал) |
|---|-------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| День: седьмой<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний |                         |           |              |              |               |                 |
|   | <b>Завтрак</b>          |           |              |              |               |                 |
| 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           |
|   | <b>Итого</b>            |           | <b>25,08</b> | <b>31,03</b> | <b>127,22</b> | <b>889,47</b>   |
|   | <b>Обед</b>             |           |              |              |               |                 |
| 255   | Макароны 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           |
|   | <b>Итого</b>            |           | <b>35,74</b> | <b>34,79</b> | <b>104,87</b> | <b>882,88</b>   |
|   | <b>Итого за день</b>    |           |              |              |               | <b>1772,35</b>  |

| №   | Наименование блюда         | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|   |                            |                 | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)     |                                |
| День: восьмой<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний |                            |                 |                      |              |              |                                |
|   | <b>Завтрак</b>             |                 |                      |              |              |                                |
| 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                          |
|   | <b>Итого</b>               |                 | <b>9,76</b>          | <b>13,22</b> | <b>62,36</b> | <b>407,59</b>                  |
|   | <b>Обед</b>                |                 |                      |              |              |                                |
| 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                          |
|   | <b>Итого</b>               |                 | <b>39,39</b>         | <b>18,73</b> | <b>86,54</b> | <b>672,59</b>                  |
|   | <b>Итого за день</b>       |                 |                      |              |              | <b>1080,18</b>                 |

| №   | Наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |           |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------|-----------------|----------------------|-----------|----------|--------------------------------|
|   |                    |                 | 12-18 лет            | Белки (г) | Жиры (г) |                                |
| День: девятый<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний |                    |                 |                      |           |          |                                |
|   | <b>Завтрак</b>     |                 |                      |           |          |                                |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>                |       | <b>25</b>    | <b>32,33</b> | <b>43,2</b>   | <b>563,49</b>  |
|     | <b>Обед</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         |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>                |       | <b>44,34</b> | <b>27,94</b> | <b>103,32</b> | <b>842,26</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>        |       |              |              |               | <b>1405,75</b> |

| №   | Наименование блюда       | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |                          |                 | 12-18 лет            | Белки (г)    | Жиры (г)      |                                |
| День: десятый<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний |                          |                 |                      |              |               |                                |
|   | <b>Завтрак</b>           |                 |                      |              |               |                                |
| 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                          |
|   | <b>Итого</b>             |                 | <b>17,63</b>         | <b>37,34</b> | <b>130,51</b> | <b>886,61</b>                  |
|   | <b>Обед</b>              |                 |                      |              |               |                                |
| 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   | Макаронь 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                          |
|   | <b>Итого</b>             |                 | <b>42,41</b>         | <b>45,22</b> | <b>117,99</b> | <b>1023,63</b>                 |
|   | <b>Итого за день</b>     |                 |                      |              |               | <b>1910,24</b>                 |