

**Перспективное 10-дневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья МАОУ  
СОШ №1 с. Александровское на 2023-2024 учебный год**

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>1-ый день</b>						
<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	230	5,6	10,4	26,4
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	18,5	19,7	131,2
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>656</b>	<b>57</b>	<b>49</b>	<b>170</b>
<b>Обед: 7 - 11 лет</b>						
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	58	0,20	0,0	15,00
	Печенье песочное	50	89	3,6	0,23	2,1
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>35</b>
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>1 026</b>	<b>69,5</b>	<b>57,4</b>	<b>204,9</b>
<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	230	5,6	10,4	26,4
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	18,5	19,7	131,2
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>656</b>	<b>57</b>	<b>49</b>	<b>170</b>
<b>Обед: 12 - 18 лет</b>						
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	58	0,20	0,0	15,00
	Печенье песочное	100	195	6,4	0,58	3,9
248	Хлеб ржаной	50	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>467</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>35</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>1 123</b>	<b>72</b>	<b>57,8</b>	<b>204,7</b>
<b>2-ой день</b>						
<b>Завтрак: 7-11 лет</b>						
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
11	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>623</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>203</b>
<b>Обед: 7 - 11 лет</b>						
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
30	Чай с сахаром	200/10/	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>255</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>52</b>

	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>878</b>	<b>32,0</b>	<b>72,7</b>	<b>255,3</b>
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>623</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>203</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
30	Чай с сахаром	200/10	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>331</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>954</b>	<b>33,2</b>	<b>72,8</b>	<b>263,0</b>
	<b>3-ий день</b>					
	<b>Завтрак: 7-11 лет</b>					
103	Говядина тушеная с капустой	150	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
119	Бутерброд сджемом	55	118	1,1	6,0	7,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>678</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>86</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	156	3,3	6,5	20,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>43</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>968</b>	<b>31,6</b>	<b>30,1</b>	<b>128,7</b>
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
103	Говядина тушеная с капустой	150	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
119	Бутерброд сджемом	55	118	1,1	6,0	7,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>678</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>86</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	156	3,3	6,5	20,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>357</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>49</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 035</b>	<b>32,7</b>	<b>30,3</b>	<b>134,4</b>
	<b>4-ый день</b>					
	<b>Завтрак: 7-11 лет</b>					
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	Яблоки	160	66	0,6	0,6	14,7
	<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>119</b>

	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>278</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>38</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>1 148</b>	<b>30,1</b>	<b>26,9</b>	<b>156,5</b>
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	233	11,60	11,00	6,00
11	Макароны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	Яблоки	200	85	0,6	0,6	14,7
	<b>Итого:</b>		<b>841</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>114</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
	Кекс Столичный	115	152	6,7	4,6	15,0
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>497</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>59</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 338</b>	<b>37,9</b>	<b>29,1</b>	<b>172,2</b>
	<b>5-ый день</b>					
	<b>Завтрак: 7-11 лет</b>					
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00
19	Компот из кураги	200	58	0,20	0,00	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
	Йогурт	150	81	4,5	0,16	3,5
	<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>102</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>55</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>1 007</b>	<b>48,9</b>	<b>40,6</b>	<b>157,3</b>
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00
19	Компот из кураги	200	58	0,20	0,00	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
	Йогурт	150	81	4,5	0,16	3,5
	<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>102</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

	<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>63</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>1 083</b>	<b>50,1</b>	<b>40,8</b>	<b>165,0</b>
<b>6-ой день</b>						
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
34	Запеканка из творога с повидлом	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
	<b>Итого:</b>		<b>613</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>52</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
	Печенье песочное	50	154	3,3	10,00	22,2
30	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>426</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>53</b>
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>1 039</b>	<b>63,7</b>	<b>54,4</b>	<b>104,9</b>
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>					
34	Запеканка из творога с повидлом	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
	<b>Итого:</b>		<b>613</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>52</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
	Печенье песочное	100	299	7,2	20,00	44,8
30	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	7,5
	<b>Итого:</b>		<b>647</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>86</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>1 260</b>	<b>68,8</b>	<b>64,6</b>	<b>137,0</b>
<b>7-ый день</b>						
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	60	20	1,20	0,20	2,7
	<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>104</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
250	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	87	1,6	0,0	17,3
	Мандарин	130	45	11,0	0,3	10,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>327</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>64</b>
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>1 162</b>	<b>51,1</b>	<b>39,3</b>	<b>168,5</b>
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>					

98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	60	20	1,20	0,20	2,7
	<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>104</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
	Мандарин	165	45	11,0	0,3	10,0
250	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	87	1,6	0,0	17,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>403</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 238</b>	<b>52,3</b>	<b>39,5</b>	<b>176,2</b>
	<b>8-ый день</b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
39	Печень по-строгановски	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
28	Компот из вишни	200	142	0,0	35,4	25,0
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>722</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>78</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
59	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	3,3	6,5	20,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>43</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>1 012</b>	<b>28,9</b>	<b>76,1</b>	<b>121,1</b>
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>					
39	Печень по-строгановски	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>581</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>195</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
59	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	3,3	6,5	20,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>357</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>49</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>938</b>	<b>30,0</b>	<b>76,3</b>	<b>243,8</b>
	<b>9-ый день</b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,00	15,2
	<b>Итого:</b>		<b>562</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>39</b>

	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
	Печенье песочное	50	159	3,3	20,00	44,8
248	Хлеб в/с	25	76	1,1	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>437</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>83</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>999</b>	<b>40,7</b>	<b>43,4</b>	<b>121,4</b>
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
252	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,00	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>562</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>39</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
	Печенье песочное	100	299	7,2	20,00	44,8
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>644</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>89</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>1 206</b>	<b>45,8</b>	<b>43,6</b>	<b>127,1</b>
	<b><u>10-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
	<b>Итого:</b>		<b>631</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>76</b>
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>					
128	Борщ из. св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>261</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>57</b>
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>892</b>	<b>31,4</b>	<b>27,6</b>	<b>133,4</b>
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
	<b>Итого:</b>		<b>631</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>76</b>
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>					
128	Борщ из. св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7

	<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>63</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>959</b>	<b>32,5</b>	<b>27,8</b>	<b>139,1</b>

<b>Дни</b>	<b>Возраст</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
1-ый день	<b>7-11</b>	1026	69,5	57,4	204,9
	<b>12-18</b>	1 123	72,2	57,8	204,7
2-ый день	<b>7-11</b>	878	32,0	72,7	255,3
	<b>12-18</b>	954	33,2	72,8	263,0
3-ый день	<b>7-11</b>	968	31,6	30,1	128,7
	<b>12-18</b>	1 035	32,7	30,3	134,4
4-ый день	<b>7-11</b>	1 148	30,1	26,9	156,5
	<b>12-18</b>	1 338	37,9	26,9	172,2
5-ый день	<b>7-11</b>	1 007	48,9	40,6	157,3
	<b>12-18</b>	1 083	50,1	40,8	165,0
6-ый день	<b>7-11</b>	1 039	63,7	54,4	104,9
	<b>12-18</b>	1 260	68,8	64,6	137,0
7-ый день	<b>7-11</b>	1 162	51,1	39,3	168,5
	<b>12-18</b>	1 238	52,3	39,5	176,2
8-ый день	<b>7-11</b>	1 012	28,9	76,1	121,1
	<b>12-18</b>	938	28,9	76,3	243,8
9-ый день	<b>7-11</b>	999	40,7	43,4	121,4
	<b>12-18</b>	1 206	45,8	43,6	127,1
10-ый день	<b>7-11</b>	892	31,4	27,6	133,4
	<b>12-18</b>	959	32,5	27,8	139,1
<b>Всего</b>	<b>7 - 11л</b>	<b>10131</b>	<b>428</b>	<b>469</b>	<b>1552</b>
<b>Всего</b>	<b>12 -18л</b>	<b>11133</b>	<b>454</b>	<b>480</b>	<b>1762</b>
<b>Среднее</b>	<b>7 - 11л</b>	<b>724</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>111</b>
<b>Среднее</b>	<b>12 -18л</b>	<b>795</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>126</b>