

**Перспективное 10-дневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья МАОУ
СОШ №1 с. Александровское на 2024-2025 учебный год**

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<u>1-ый день</u>						
Завтрак: 7 - 11 лет						
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
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			593	52	44	169
Обед: 7 - 11 лет						
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
Итого:			370	12	9	35
Итого за день: 7 - 11 лет			963	64,4	52,8	204,6
Завтрак: 12 - 18 лет						
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
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			593	52	44	169
Обед: 12 - 18 лет						
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
Итого:			467	15	9	35
Итого за день: 12 - 18 лет			1 060	67	53,2	204,4
<u>2-ой день</u>						
Завтрак: 7-11 лет						
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
Итого:			623	20	63	203
Обед: 7 - 11 лет						
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
	Итого:		255	12	9	52
	Итого за день: 7 - 11 лет		878	32,0	72,7	255,3
	Завтрак: 12 -18 лет					
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
	Итого:		623	20	63	203
	Обед: 12 - 18 лет					
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
	Итого:		331	13	10	60
	Итого за день: 12 - 18 лет		954	33,2	72,8	263,0
	<u>3-ий день</u>					
	Завтрак: 7-11 лет					
103	Говядина тушеная с капустой	100	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 с джемом	55	118	1,1	6,0	7,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		678	27	23	86
	Обед: 7 - 11 лет					
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
	Итого:		290	5	7	43
	Итого за день: 7 - 11 лет		968	31,6	30,1	128,7
	Завтрак: 12 -18 лет					
103	Говядина тушеная с капустой	100	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 с джемом	55	118	1,1	6,0	7,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		678	27	23	86
	Обед: 12 - 18 лет					
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
	Итого:		357	6	7	49
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 035	32,7	30,3	134,4
	<u>4-ый день</u>					
	Завтрак: 7-11 лет					
456	Котлета домашняя	80	281	11,60	13,60	11,00

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	160	66	0,6	0,6	14,7
	Итого:		870	21	21	119
	Обед: 7 - 11 лет					
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
	Итого:		278	9	6	38
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 148	30,1	26,9	156,5
	Завтрак: 12 -18 лет					
456	Котлета домашняя	80	281	11,60	13,60	11,00
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
	Итого:		889	21	21	119
	Обед: 12 - 18 лет					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
	Маффин	50	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
	Итого:		497	17	10	59
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 386	37,9	31,7	177,2
	<u>5-ый день</u>					
	Завтрак: 7-11 лет					
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	30	6	0,5	0,6	14,0
	Итого:		674	33	32	99
	Обед: 7 - 11 лет					
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
	Итого:		252	11	9	55
	Итого за день: 7 - 11 лет		926	44,4	40,5	153,8
	Завтрак: 12 -18 лет					
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	30	6	0,5	0,6	14,0

	Итого:		674	33	32	99
	Обед: 12 - 18 лет					
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
	Итого:		328	13	9	63
Итого за день: 12 - 18 лет			1 002	45,6	40,6	161,5
<u>6-ой день</u>						
	Завтрак: 7 - 11 лет					
34	Запеканка из творога с о сгущ. Молоком	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
	Итого:		613	52	36	52
	Обед: 7 - 11 лет					
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
	Итого:		426	12	18	53
Итого за день: 7 - 11 лет			1 039	63,7	54,4	104,9
	Завтрак: 12 - 18 лет					
34	Запеканка из творога с о сгущ. Молоком	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
	Итого:		613	52	36	52
	Обед: 12 - 18 лет					
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
	Итого:		647	17	29	86
Итого за день: 12 - 18 лет			1 260	68,8	64,6	137,0
<u>7-ый день</u>						
	Завтрак: 7 - 11 лет					
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	30	10	0,60	0,10	1,3
	Итого:		825	26	30	103

	Обед: 7 - 11 лет					
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
	Итого:		327	24	10	64
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 152	50,5	39,2	167,1
	Завтрак: 12 -18 лет					
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	30	10	0,60	0,10	1,3
	Итого:		825	26	30	103
	Обед: 12 - 18 лет					
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
	Итого:		403	26	10	72
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 228	51,7	39,4	174,8
	<u>8-ый день</u>					
	Завтрак: 7 - 11 лет					
411	Запеканка из печени с рисом	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	30	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	Итого:		722	24	69	78
	Обед: 7 - 11 лет					
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
	Итого:		290	5	7	43
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 012	28,9	76,1	121,1
	Завтрак: 12 -18 лет					
411	Запеканка из печени с рисом	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	30	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	Итого:		581	24	69	195
	Обед: 12 - 18 лет					
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
	Итого:		357	6	7	49
Итого за день: 12 - 18 лет			938	30,0	76,3	243,8
<u>9-ый день</u>						
Завтрак: 7 - 11 лет						
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
	Итого:		562	29	18	39
Обед: 7 - 11 лет						
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
	Итого:		437	12	26	83
Итого за день: 7 - 11 лет			999	40,7	43,4	121,4
Завтрак: 12 -18 лет						
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
	Итого:		562	29	18	39
Обед: 12 - 18 лет						
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
	Итого:		644	17	26	89
Итого за день: 12 - 18 лет			1 206	45,8	43,6	127,1
<u>10-ый день</u>						
Завтрак: 7 - 11 лет						
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
	Итого:		631	20	19	76
Обед: 7 - 11 лет						
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
	Итого:		261	12	9	57

Итого за день: 7 - 11 лет			892	31,4	27,6	133,4
Завтрак: 12 -18 лет						
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
Итого:			631	20	19	76
Обед: 12 - 18 лет						
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
Итого:			328	13	9	63
Итого за день: 12 - 18 лет			959	32,5	27,8	139,1

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У
1-ый день	7-11	963	64,4	52,8	204,6
	12-18	1 060	67,1	53,2	204,4
2-ый день	7-11	878	32,0	72,7	255,3
	12-18	954	33,2	72,8	263,0
3-ый день	7-11	968	31,6	30,1	128,7
	12-18	1 035	32,7	30,3	134,4
4-ый день	7-11	1 148	30,1	26,9	156,5
	12-18	1 386	37,9	26,9	177,2
5-ый день	7-11	926	44,4	40,5	153,8
	12-18	1 002	45,6	40,6	161,5
6-ый день	7-11	1 039	63,7	54,4	104,9
	12-18	1 260	68,8	64,6	137,0
7 ый день	7-11	1 152	50,5	39,2	167,1
	12-18	1 228	51,7	39,4	174,8
8-ый день	7-11	1 012	28,9	76,1	121,1
	12-18	938	28,9	76,3	243,8
9-ый день	7-11	999	40,7	43,4	121,4
	12-18	1 206	45,8	43,6	127,1
10-ый день	7-11	892	31,4	27,6	133,4
	12-18	959	32,5	27,8	139,1
Всего	7 - 11л	9977	418	464	1547
Всего	12 -18л	11027	444	475	1762
Среднее	7 - 11л	713	30	33	110
Среднее	12 -18л	788	32	34	126