

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Александровская СОШ"

_____ Е.В.Нрутдинова

Приказ № 1/31-од "02"

сентября

2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СОШ" НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
для обучающихся 11-18 лет с ОВЗ

Составлено в соответствии с "Санитрано-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20. Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Лапшиной В.Т., 2004 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Каллори и	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.3
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28		6			6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
153	Кондитерское изделие	60	0.6		48.9	186								
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	520	11.66	7.9	112.48	530.64	0.14	7.09	36.72	0	205.57	174.45	36.32	28.72

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Каллории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
608	котлеты запеченые	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75		43.75	166.38	32.14	1.5
679	Гарнир гречневый	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18		0.02		12.98	208.5	67.5	3.95
13	Салат из свежих помидор	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5			21.85	40.,02	13.3	0.57
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	640	29.94	23.7321	112.38	759.34	0.451	9.65	28.77	0	87.93	479.28	135.74	8.82

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ВТОРНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
679	Каша пшеничная на молоке	180	7.92	6.86	45.45	275.4	0.2	0	25.2		19.96	161.32	56.81	1.85
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86	0.8	120	16	0.4	68	46	26	0.6
	ИТОГО	640	14.54	9.06	105.53	547.4	1.06	120	41.2	0.4	101.36	225.72	95.61	30.87

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
208	Суп картофельный с вермиш	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25			24.6	66.65	27.00	1.09
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34		49.3	115.46	37	1.34
301	Птица тушеная	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75		68.13	166.13	25.38	1.21
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0	0.18
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6, 3	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	840	34.84	27.9521	104.56	863.04	0.501	33.58	87.75	0	167.33	456.24	112.18	6.22

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

СРЕДА

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-1к-2020	Каша молочная кукурузная	250	3.1	0.4	25.8	119.7	0.03	0.72	0.09	0	115.35	85.12	24.56	0.66
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
153	Кондитерское изделие	60	0.6		48.9	186								
	ИТОГО	510	7.92	2.2	69.68	305.7	0.09	0.72	0.09	0	128.75	103.52	37.36	29.08

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
87	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.5	0.05	10.29			44.38	53.23	26.25	1.19
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08		28		6.48	49.56	28.16	1.48
286	Тфтели запеченные	100	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51		57.8	141.4	28.4	1.27
869	Кисель плодово-ягодный	200	0.04	0.14	27.5	110.8	0.01	1.83			13.98	9.06	4.16	0.14
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	840	26.96	24.46	247.37	865.74	0.351	13.25	79	0	147.84	357.65	109.77	6.48

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
168	Каша рисовая на молоке	210	3.09	4.07	36.98	197	0.03		20		5.9	67	21.8	0.47
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
153	Кондитерское изделие	60	0.6		48.9	186								
	ИТОГО	530	8.51	5.87	129.76	569	0.09	0	20	0	19.3	85.4	34.6	28.89

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
436	Жаркое по домашнему	240	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24		31.1	337	65.7	4.03
45	Винегрет	100	1.36	Jun-18	8.44	94.8	0.06	10.25			44615.00	44.97	20.75	0.85
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	4	22	1.2	2.6	1.60	4.00	4.6	24
	ИТОГО	830	35.06	43260.75	108.45	591.84	4.351	41.22	25.2	0	44678.9	445.4	93.1	31.68

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПЯТНИЦА

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
177	Каша дружба	250	10.44	11.11	41.3	307	0.26	1.2	81		158.6	257.3	86.7	2.75
959	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122	90	14	0.56
	Булочка сдобная	100	9.42	11.58	56.38	300	0.4	1.2	5	0.3	86	94	24	2.9
	ИТОГО	550	23.38	26.41	123.17	752.2	0.7	3.7	86.01	0.3	366.6	441.3	124.7	6.21

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
304	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5	2.19
12	салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3			18.66	5.78	19.53	0.66
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8.40	5.40	4.2	1.08
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	Биойогурт	180	7.56	3.24	8.64	93.6	0.054	1.08	18		223.2	171	27	0.018
	ИТОГО	840	37.15	26.9021	150.01	952.74	0.655	11.69	66	0	326.56	485.88	121.03	6.73

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
168	Каша рисовая на молоке	210	3.09	4.07	36.98	197	0.03		20		5.9	67	21.8	0.47
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
	Банан	200	0.66		19.1	88	0.111	22			6.3	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	670	8.57	5.87	99.96	471	0.201	22	20	0	25.6	111.5	40.3	29.49

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08		28		6.48	49.56	28.16	1.48
608	Котлеты запеченные	100	12.44	9.24	12.56	205	0.08	0.12	23		35	133.1	25.7	1.2
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0	0.18
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86	0.8	120	16	0.4	68	46	26	0.6
	ИТОГО	790	27.61	16.14	133.24	814.64	1.111	121.20	67	0.4	141.08	336.66	102.66	5.86

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ВТОРНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.3
42	Сыр порционно	40	9.28	11.8		15.6	0.02	0.28	104		352	200	14	0.4
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
	ИТОГО	500	20.34	19.7	63.58	360.24	0.16	1.37	140.72	0	557.57	374.45	50.32	29.12

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
436	Жаркое по домашнему	240	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24		31.1	337	65.7	4.03
13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5			21.85	40,02	13.3	0.57
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	830	34.66	14.0421	101.79	645.14	0.391	20.3	24	0	70.28	450.46	105.96	7.14

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

СРЕДА

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
679	Каша пшеничная на молоке	180	7.92	6.86	45.45	275.4	0.2	0	25.2		19.96	161.32	56.81	1.85
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	640	12.94	8.66	108.33	541.4	0.26	0	25.2	0	33.36	179.72	69.61	30.27

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
197	Рассольник Петербургский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0.1	7.54			26.45	71.95	25.9	0.98
304	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5	2.19
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122	90	14	0.56
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	39		132	75	5.25	0.15
	ИТОГО	765	35.37	30.7421	122.23	847.79	0.351	9.85	87.01	0	350.75	540.65	115.45	6.28

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Каллори и	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.3
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
	Конфеты	60	0.84	4.92	41.64	215.4	0.03		0.0486		15	23.40	29.4	1.68
	Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	158	0.06				7.4	18.4	12.8	28.02
	ИТОГО	580	16.52	14.62	135.1	718.04	0.23	1.09	36.7686	0	227.97	216.25	78.52	58.42

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Каллории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34		49.3	115.46	37	1.34
245	Рыба запеченная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.09	0.15	7.5		16.88	172	13	0.71
208	Суп картофельный с вермиш	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25			24.6	66.65	27.00	1.09
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28			6		6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8.40	5.40	4.2	1.08
	ИТОГО	900	30.72	12.1021	142.35	763.09	0.821	38.92	41.5	0	130.38	463.91	104	7.02

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПЯТНИЦА

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
959	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122	90	14	0.56
177	Каша дружба	250	10.44	11.11	41.3	307	0.26	1.2	81		158.6	257.3	86.7	2.75
	Булочка сдобная	100	9.42	11.58	56.38	300	0.4	1.2	5	0.3	86	94	24	2.9
	ИТОГО	550	23.38	26.41	123.17	752.2	0.7	3.7	86.01	0.3	366.6	441.3	124.7	6.21

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
103	Пельмени на мясном бульоне	250	11.12	9.17	25.58	261.25	0.18	0.28			20.88	1.87	20.88	1.87
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8.40	5.40	4.2	1.08
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	800	17.73	9.6521	142.22	724.09	0.621	0.58	0	0	60.48	111.67	47.88	5.75