

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
ИП Абрамова Е.В.  
«\_\_» \_\_ 2024

Согласовано:  
Директор МАОУ СШ № 2 г. Михайловска  
Е.А. Бараковских  
«09» сентября 2024



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 1

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 57/3   | Макаронные изделия отварные        | 150      | 168,45       | 7,36  | 6,02  | 35,26    |
|            |             | 5/9    | Кнели куриные                      | 90       | 236,7        | 16,11 | 13,14 | 13,32    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                     | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром                      | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>              |          | 564,15       | 27,42 | 20,61 | 88,28    |
| Обед       | 1 блюдо     | 19/2   | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200      | 134,75       | 5,49  | 5,28  | 16,33    |
|            | 2 блюдо     | 23/8   | Плов с мясом                       | 210      | 183,6        | 12,78 | 10,98 | 8,46     |
|            | Гарнир      | 60/3   | Каша рисовая рассыпчатая           | 200      | 219,00       | 3,67  | 6,00  | 36,75    |
|            | Гор.напиток | 20/10  | Компот из сухофруктов              | 195      | 75,00        | 0,24  | 0,11  | 18,33    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                        | 30       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                     | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>              |          | 782,95       | 27,25 | 24,06 | 113,49   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 2

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                            | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 8/4    | Каша Дружба молочная с маслом    | 200/15   | 203,00       | 6,21  | 5,28  | 32,79    |
|            |             | 5/13   | Бутерброд с сыром                | 30/20    | 72,80        | 4,64  | 5,90  | 0,72     |
|            | Конд. изд.  |        | Кондитерское изделие             | 50       | 84           | 1,45  | 1,2   | 0,10     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                   | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 15/10  | Чай с лимоном                    | 200/7    | 28           | 0,20  | 0     | 15       |
| Обед       |             |        | Итого за прием                   |          | 497,8        | 19,9  | 17,23 | 74,71    |
|            |             |        | <b>Обед</b>                      |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 3/2    | Суп с клецками на мясном бульоне | 200      | 82           | 1,45  | 3,93  | 10,02    |
|            | Гарнир      | 21/4   | Греча отварная с маслом          | 170      | 289          | 15,75 | 8,61  | 36,95    |
|            | 2 блюдо     | 14/8   | Кнели куриные с маслом           | 90/10    | 236          | 17,19 | 15,19 | 53,6     |
|            | Гор.напиток | 6/10   | Компот из свежих яблок           | 200      | 110          | 0,02  | 0     | 0,39     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                      | 30       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                   | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Итого за прием                   |          | 803,9        | 33,06 | 22,66 | 111,1    |
|            |             |        |                                  |          |              |       |       |          |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 3

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 9/5    | Запеканка из творога со сгущенным молоком   | 160/30   | 334,90       | 33,45 | 29,48 | 39,37    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                              | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром                               | 200      | 28,00        | 0,20  | 0,00  | 14,00    |
|            |             |        | Бутерброд с сыром                           | 30/20    | 72,80        | 4,64  | 5,90  | 0,72     |
|            | Конд.изд    |        | Кондитерское изделие                        | 15       | 84           | 1,45  | 1,2   | 0,10     |
|            |             |        | Итого за прием                              |          | 493,9        | 37,4  | 30,93 | 79,07    |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                                 |          |              |       |       |          |
|            |             | 17/2   | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 200      | 127,34       | 5,82  | 8,53  | 6,35     |
|            | 1 блюдо     |        |                                             |          |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо     | 1/7    | Рыба отварная с овощами                     | 90       | 75,00        | 16,9  | 0,8   | 0        |
|            | Гарнир      |        | Макаронные изделия отварные                 | 150      | 284,70       | 3,92  | 8,64  | 46,03    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                                 | 30       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                              | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             | 20/10  | Напиток кофейный на молоке                  | 200      | 71,69        | 0,24  | 0,11  | 18,33    |
|            | Гор.напиток |        |                                             |          |              |       |       |          |
|            |             |        | Итого за прием                              |          | 786,33       | 32,91 | 22,89 | 110,69   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 4

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 1/9    | Кура отварная                                           | 90       | 267,3        | 21,24 | 20,16 | 0,18     |
|            |             | 57/3   | Рис отварной<br>+доп.гарнир:<br>зел.горошек             | 150/20   | 185          | 53    | 3,8   | 32,4     |
|            |             | 14/10  | Чай с лимоном                                           | 200/7    | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                                          | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Итого за прием                                          |          | 611,3        | 78,35 | 25,41 | 72,28    |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                                             |          |              |       |       |          |
|            |             | 18/2   | Суп картофельный на кур.бульоне с макаронными изделиями | 250      | 104,75       | 2,69  | 2,84  | 17,14    |
|            | 1 блюдо     |        |                                                         |          |              |       |       |          |
|            | Гарнир      | 4/8    | Жаркое с мясом                                          | 265      | 381,05       | 25,6  | 29,33 | 34,6     |
|            | Гор.напиток | 17/10  | Компот из свежих фруктов                                | 200      | 91           | 3     | 2,9   | 13,4     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                                             | 30       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                                          | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Итого за прием                                          |          | 747,4        | 36,36 | 36,76 | 98,76    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 5

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 2/6    | Омлет натуральный с маслом+доп.гарнир: зеленый горошек | 140/10   | 279          | 16,58 | 22,38 | 2,98     |
|            | Хлеб        |        | Бутерброд с сыром                                      | 30/20    | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                                         | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            |             |        | Чай сахаром                                            | 200      | 86,00        | 1,00  | 0,00  | 19,80    |
|            |             |        | Итого за прием                                         |          | 535,6        | 22,65 | 24,07 | 56,4     |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                                            |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 5/2    | Рассольник на мясном бульоне                           | 250      | 84,75        | 1,75  | 4,89  | 8,49     |
|            | 2 блюдо     | 5/9    | Фрикадельки из говядины                                | 90       | 245,00       | 12,13 | 17,40 | 9,86     |
|            | Гарнир      | 3/3    | Пюре картофельное с маслом                             | 160/5    | 177,33       | 4,13  | 5,6   | 27,47    |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                                         | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром                                          | 200      | 28           | 0,2   | 0,00  | 14       |
|            |             |        | Итого за прием                                         |          | 797,78       | 24,78 | 30,08 | 114,44   |
|            |             |        |                                                        |          |              |       |       |          |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 6

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 23/2   | Каша манная молочная с маслом          | 220/15   | 81,5         | 7,19  | 6,51  | 23,55    |
|            | Хлеб        | 5/13   | Бутерброд с сыром                      | 30/20    | 72,8         | 4,64  | 5,9   | 0,72     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                         | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 15/10  | Кофейный напиток на молоке             | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 15       |
|            | Конд.изд.   |        | Пряник                                 | 30       | 84           | 1,45  | 1,2   | 0,10     |
| Обед       |             |        | Итого за прием                         |          | 507,3        | 12,51 | 15,94 | 98,68    |
|            |             |        | <b>Обед</b>                            |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200      | 142,8        | 6,37  | 2,15  | 21,12    |
|            | 2 блюдо     | 1/9    | Биточки рыбные                         | 90/10    | 297          | 23,8  | 22,4  | 0,2      |
|            | Гарнир      | 3/3    | Рис отварной                           | 150      | 177,33       | 4,13  | 5,6   | 27,47    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                         | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Хлеб ржаной                            | 30       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с лимоном                          | 200/7    | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
|            |             |        | Итого за прием                         |          | 815,73       | 39,57 | 31,84 | 96,41    |
|            |             |        |                                        |          |              |       |       |          |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 7

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 5/9    | Плов с мясом                                            | 180      | 80,18        | 30,48 | 24,85 | 24,85    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                                          | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор напиток | 18/10  | Чай с лимоном                                           | 200/7    | 99,47        | 2,49  | 1,35  | 20,35    |
|            |             |        | Итого за прием                                          |          | 310,65       | 36,72 | 27,65 | 70,90    |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                                             |          |              |       |       |          |
|            |             | 19/2   | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясн.бульоне | 200      | 134,75       | 5,49  | 5,28  | 16,33    |
|            | 1 блюдо     |        |                                                         |          |              |       |       |          |
|            | Гарнир      | 13/3   | Макаронные изделия отварные                             | 150      | 89,2         | 53    | 3,8   | 32,4     |
|            | 2 блюдо     | 5/9    | Кнели куриные с маслом                                  | 90/10    | 244,13       | 17,19 | 15,9  | 5,96     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                                             | 30       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                                          | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 20/10  | Компот из свежих ягод                                   | 200      | 75           | 0,2   | 0,1   | 18,3     |
|            |             |        | Итого за прием                                          |          | 624,48       | 76,17 | 21,49 | 90,28    |
|            |             |        |                                                         |          |              |       |       |          |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 8

| Прием пищи | Раздел       | № рецеп. | Блюдо                                                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|----------|----------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо    | 58/3     | Макароны запеченные с сыром + доп.гарнир: соленый огурец | 180 / 25 | 281,3        | 9,67  | 10,19 | 41,36    |
|            | Хлеб         |          | Хлеб пшеничный                                           | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток  | 14/10    | Кофейный напиток на молоке                               | 200      | 28           | 0,20  | 0,00  | 14,00    |
|            | Конд.изд.    |          | Кондитерское изделие                                     | 30       |              |       |       |          |
|            |              |          | Итого за прием                                           |          | 497,3        | 14,58 | 14,76 | 87,42    |
| Обед       |              |          | <b>Обед</b>                                              |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо      | 10/2     | Суп пюре из разных овощей                                | 200      | 120,75       | 2,10  | 5,11  | 16,59    |
|            | Второе блюдо | 23/8     | Голубцы ленивые                                          | 90       | 183,6        | 12,78 | 10,98 | 8,46     |
|            | Гарнир       | 59/3     | Картофельное пюре                                        | 160      | 307,26       | 9,94  | 7,48  | 47,78    |
|            | Хлеб         |          | Хлеб ржаной                                              | 30       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |              |          | Хлеб пшеничный                                           | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток  | 15/10    | Чай с сахаром                                            | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 15       |
|            |              |          | Итого за прием                                           |          | 810,21       | 30,09 | 25,26 | 121,45   |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 9

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 23/4   | Каша гречневая с маслом     | 150      | 36,5         | 4,99  | 5,88  | 25,63    |
|            |             | 5/13   | Голубцы ленивые             | 90       | 72,8         | 4,64  | 5,9   | 0,72     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный              | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром               | 200      | 28           | 0,2   | 0,00  | 14       |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>       |          | 303,36       | 17,46 | 20,33 | 90,53    |
| Обед       | 1 блюдо     | 20/2   | Суп с рыбными консервами    | 200      | 167,25       | 8,61  | 8,40  | 14,34    |
|            | 2 блюдо     | 3/8    | Птица отварная              | 90       | 265,00       | 27,53 | 7,47  | 21,95    |
|            | Гарнир      | 13/3   | Макаронные изделия отварные | 180      | 89,2         | 53    | 3,8   | 32,4     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный              | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Напиток     | 20/10  | Чай с сахаром               | 200      | 75,00        | 0,24  | 0,11  | 18,33    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                 | 30       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            | Кон.изд     |        | Булочка сладкая             | 50       | 20           | 84    | 1,45  | 1,2      |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>       |          | 775,85       | 42,55 | 23,17 | 100,24   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 6,5-10 лет (завтрак)

Возраст 6,5-10 лет для детей инвалидов и детей с ОВЗ (завтрак и обед)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 10

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 60/3   | Макаронные изделия отварные | 170      | 213,52       | 2,94  | 8,64  | 34,52    |
|            |             | 1/9    | Тефтели мясные в соусе      | 90       | 148,5        | 21,24 | 20,16 | 0,18     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный              | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром               | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
| Обед       |             |        | <b>Итого за прием</b>       |          | 521,02       | 28,13 | 30,25 | 74,4     |
|            | 1 блюдо     | 7/2    | Суп из овощей со сметаной   | 250      | 85           | 1,75  | 4,89  | 8,49     |
|            | 2 блюдо     | 9/7    | Тефтели мясные с соусом     | 90       | 180          | 14,99 | 5,06  | 9,59     |
|            | Гарнир      | 3/3    | Каша гречневая рассыпчатая  | 180      | 177,33       | 4,13  | 5,6   | 27,47    |
|            |             | 17/10  | Сок                         | 15       | 99,47        | 2,49  | 2,35  | 20,35    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                 | 30       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный              | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>       |          | 712,4        | 28,43 | 19,59 | 99,52    |