Утверждаю: Согласовано:

Индивидуальный предприниматель И.О. директора МАОУ СШ № 2 г. Михайловска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ИП Абрамова Е.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Бараковских

10.01.2022 10.01.2022

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 57/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 168,45 |
|  | 5/9 | Котлеты куриные с маслом | 90/5 | 16,11 | 13,14 | 13,32 | 236,7 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  |  | ***Итого за прием*** |  | 27,42 | 20,61 | 88,28 | 564,15 |
| Обед | 1 блюдо | 19/2 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на бул. | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 2 блюдо | 23/8 | Тефтели мясные с соусом | 90/50 | 12,78 | 10,98 | 8,46 | 183,6 |
| Гарнир | 60/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 3,67 | 6,00 | 36,75 | 219,00 |
| Гор.напиток | 20/10 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,24 | 0,11 | 18,33 | 75,00 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
|  |  | ***Итого за прием*** |  | 27,25 | 24,06 | 113,49 | 782,95 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 8/4 | Каша вязкая молочная с маслом | 180/10 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 |
|  | 5/13 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,72 | 72,80 |
|  |  | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,5 | 63 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Гор.напиток | 15/10 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0 | 15 | 28 |
|  |  | Итого за прием |  | 19,9 | 17,23 | 74,71 | 497,8 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо | 3/2 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,02 | 82 |
| Гарнир | 21/4 | Пюре гороховое | 150 | 13,9 | 7,6 | 32,6 | 255 |
| 2 блюдо | 14/8 | Котлетыс маслом | 90/5 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 186,3 |
| Гор.напиток | 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
|  |  |  | Итого за прием |  | 33,06 | 22,66 | 111,1 | 803,9 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 1/9 | Птица отварная | 90 | 21,24 | 20,16 | 0,18 | 267,3 |
|  | 57/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 53 | 3,8 | 32,4 | 185 |
|  | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
|  |  | Итого за прием |  | 78,35 | 25,41 | 72,28 | 611,3 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо | 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| Гарнир | 4/8 | Плов с мясом | 200 | 25,6 | 29,33 | 34,6 | 381,05 |
| Гор.напиток | 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 91 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,00 |
|  |  | Итого за прием |  | 36,36 | 36,76 | 98,76 | 747,4 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 9/5 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 160/30 | 33,45 | 29,48 | 39,37 | 334,90 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
|  |  | Итого за прием |  | 37,4 | 30,93 | 79,07 | 493,9 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо | 17/2 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,82 | 8,53 | 6,35 | 127,34 |
| 2 блюдо | 1/7 | Рыба отварная | 100 | 16,9 | 0,8 | 0 | 75,00 |
| Гарнир |  | Рис отварной | 200 | 3,92 | 8,64 | 46,03 | 284,70 |
| Закуска | 39/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, соленого огурца и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0,96 | 3,12 | 6,36 | 57 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Гор.напиток | 20/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,11 | 18,33 | 71,69 |
|  |  | Итого за прием |  | 32,91 | 22,89 | 110,69 | 786,33 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 2/6 | Омлет натуральный с маслом | 170/10 | 16,58 | 22,38 | 2,98 | 279 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 19,80 | 86,00 |
|  |  | Итого за прием |  | 22,65 | 24,07 | 56,4 | 535,6 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо | 5/2 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 2 блюдо | 5/9 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 |
| Гарнир | 3/3 | Пюре картофельное | 200 | 4,13 | 5,6 | 27,47 | 177,33 |
|  |  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 92,1 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14 | 28 |
|  |  | Итого за прием |  | 24,78 | 30,08 | 114,44 | 797,78 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Закуска | 39/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука, соленого огрца с растительным маслом | 60 | 0,96 | 3,12 | 6,36 | 57 |
| Гор.блюдо | 58/3 | Макароны запеченные с сыром | 180 / 20 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,3 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
|  |  | Итого за прием |  | 14,58 | 14,76 | 87,42 | 497,3 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо | 10/2 | Рассольник | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| Второе блюдо | 23/8 | Тефтели мясные в соусе | 90 / 80 | 12,78 | 10,98 | 8,46 | 183,6 |
| Гарнир | 59/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Гор.напиток | 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 28 |
|  |  | Итого за прием |  | 30,09 | 25,26 | 121,45 | 810,21 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 23/2 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 81,5 |
|  | 13/2 | Булочка домашняя | 80 | 3,92 | 2,08 | 33,71 | 194 |
|  | 5/13 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,72 | 72,8 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Гор.напиток | 15/10 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 15 | 28 |
|  |  | Итого за прием |  | 12,51 | 15,94 | 98,68 | 507,3 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо |  | Суп с клецками | 250 | 6,37 | 2,15 | 21,12 | 142,8 |
| 2 блюдо | 1/9 | Птица отварная | 100 | 23,8 | 22,4 | 0,2 | 297 |
| Гарнир | 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,13 | 5,6 | 27,47 | 177,33 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
|  |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  |  |  | Итого за прием |  | 39,57 | 31,84 | 96,41 | 815,73 |

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 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 10/8 | Печень тушеная в соусе | 80 | 14,98 | 5,06 | 9,58 | 143,76 |
|  | 60/3 | Рис отварной с маслом | 150/3 | 3,6 | 6 | 36,75 | 119 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Гор напиток | 18/10 | Какао с молоком | 200 | 2,49 | 1,35 | 20,35 | 99,47 |
| Обед |  |  | Итого за прием |  | 24,82 | 13,86 |  | 493,23 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 блюдо | 19/2 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| Гарнир | 13/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94 |
| 2 блюдо | 5/9 | Кнели куриные | 90 | 17,19 | 15,9 | 5,96 | 244,13 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
|  | Гор.напиток | 20/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 18,3 | 75 |
|  |  |  | Итого за прием |  | 31,45 | 25,87 | 87,81 | 718,48 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 2/5 | Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком | 150/10 | 10,05 | 11,55 | 35,9 | 285 |
|  | 5/13 | Сыр (порция) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,72 | 72,8 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14 | 28 |
|  |  | ***Итого за прием*** |  | 18,64 | 18,9 | 76,32 | 516,8 |
| Обед | 1 блюдо | 20/2 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 2 бдюдо | 3/8 | Жаркое по-домашнему с мясом | 250 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 |
| Закуска | 28/1 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,1 | 5,5 | 12 | 98 |
| Напиток | 20/10 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,24 | 0,11 | 18,33 | 75,00 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | ***Итого за прием*** |  | 42,55 | 22,87 | 100,24 | 775,85 |

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 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Гор.блюдо | 60/3 | Рис отварной | 150 | 2,94 | 8,64 | 34,52 | 213,52 |
|  | 1/9 | Птица отварная | 90 | 21,24 | 20,16 | 0,18 | 148,5 |
| Хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Гор.напиток | 14/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  |  | ***Итого за прием*** |  | 28,13 | 30,25 | 74,4 | 521,02 |
| Обед | 1 блюдо | 7/2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 85 |
| 2 блюдо | 9/7 | Котлета рыбная | 100 | 14,99 | 5,06 | 9,59 | 180 |
| Гарнир | 3/3 | Пюре картофельное | 200 | 4,13 | 5,6 | 27,47 | 177,33 |
|  | 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,49 | 2,35 | 20,35 | 99,47 |
| Хлеб |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
|  |  | ***Итого за прием*** |  | 28,43 | 19,59 | 99,52 | 712,4 |