

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
И.В. Абрамова Е.В.

сентябрь 2024



Директор МАОУ СПШ №2 г. Михайловска

Е.А. Бараковский

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 пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
		14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14
Обед			Итого за прием	200	564,15	27,42	20,61	88,28
	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
		60/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	219,00	3,67	6,00	36,75
	Гарнир							
	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
		Итого за прием		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 образовательное 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. Хлеб		Кондитерское изделие	50	84	1,45	1,2	0,10
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
	Гор.напиток	15/10	Чай с лимоном	200/7	28	0,20	0	15
			Итого за прием		497,8	19,9	17,23	74,71
Обед			Обед					
	1 блюдо	3/2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	82	1,45	3,93	10,02
		21/4	Греча отварная с маслом	170	289	15,75	8,61	36,95
	Гарнир	14/8	Кнели куриные с маслом	90/10	236	17,19	15,19	53,6
		6/10	Компот из свежих яблок	200	110	0,02	0	0,39
	Гор.напиток 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	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 образовательное 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 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			Обед						
		17/2	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	127,34	5,82	8,53	6,35	
	1 блюдо		Рыба отварная с овощами	90	75,00	16,9	0,8	0	
	2 блюдо	1/7	Макаронные изделия отварные	150	284,70	3,92	8,64	46,03	
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
	Гарнир			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	71,69	0,24	0,11	18,33
				Напиток кофейный на молоке	200				
	Гор.напиток		20/10	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 образовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 4

Прием пищи	Раздел	№ рц.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	1/9	Кура отварная	90	267,3	21,24	20,16	0,18
		5/3	Рис отварной +доп.гарнир: зел.горошек	150/20	185	53	3,8	32,4
	Хлеб	14/10	Чай с лимоном	200/7	28	0,2	0	14
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
			Итого за прием		611,3	78,35	25,41	72,28
Обед			Обед					
		18/2	Суп картофельный на кур.бульоне с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	1 блюдо	4/8	Жаркое с мясом	265	381,05	25,6	29,33	34,6
		17/10	Компот из свежих фруктов	200	91	3	2,9	13,4
	Гор.напиток		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 образовательное 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
			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			Обед					
	1 блюдо	5/2	Рассольник на мясном бульоне	250	84,75	1,75	4,89	8,49
			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
			Итого за прием		507,3	12,51	15,94	98,68
Обед			Обед					
	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 образовательное 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					
Обед		19/2	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясн.бульоне	200	134,75	5,49	5,28	16,33
	1 блюдо	13/3	Макаронные изделия отварные	150	89,2	53	3,8	32,4
	Гарнир	5/9	Кнели куриные с маслом	90/10	244,13	17,19	15,9	5,96
	2 блюдо		Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92
	Хлеб		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	№ рец.	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				
Обед			Итого за прием		497,3	14,58	14,76	87,42
			Обед					
		10/2	Суп пюре из разных овощей	200	120,75	2,10	5,11	16,59
	1 блюдо							
	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 образовательное 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	
		14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00	14	
			Итого за прием		303,36	17,46	20,33	90,53	
Обед		20/2	Суп с рыбными консервами	200	167,25	8,61	8,40	14,34	
	1 блюдо								
	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
		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
				Итого за прием		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 образовательное 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			Итого за прием		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
			Итого за прием		712,4	28,43	19,59	99,52