



УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель

Е.В. Абрамова

2025 год



Директор MAOU СНИ №2 г. Михайловска

Е.А. Баратовских

2025 год

Возраст 11-17 лет (обеда) Возраст 11-17 лет (инвалиды и учащиеся с ОВЗ -завтраки и обеда)

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

		1	2	3	4	5	6	7
День 1								
Завтрак	Горячее блюдо	23/2	Каша овсяная молочная с маслом	250/25	81,50	7,19	6,51	23,55
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо	18/10	Компот из кураги и изюма	200	99,47	2,49	1,35	20,35
			Фрукт	100	86,00	1,00	0,00	19,80
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
			<b>Итого за прием</b>		<b>470,77</b>	<b>13,43</b>	<b>9,31</b>	<b>69,60</b>
		<b>Обед</b>						
Обед	Первое блюдо		Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	142,80	6,37	2,15	21,12
	Второе блюдо	14/8	Кнели куриные с маслом	100/10	207,00	13,82	10,27	13,96
	Хлеб	60/3	Макаронные изделия отварные+ доп.гарнир: огурец свежий	180/5/15	284,70	3,92	8,64	46,03
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
	Третье блюдо	18/10	Компот из кураги и изюма	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			<b>Итого за прием</b>	200	99,47	2,49	1,35	20,35
			<b>Итого за прием</b>		<b>904,57</b>	<b>31,67</b>	<b>24,10</b>	<b>135,08</b>

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	57/3	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	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
Обед			<b>Итого за прием</b>		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
	Гор.напиток	20/10	Компот из сухофруктов	200	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
			<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 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 стученным молоком	160/30	334,90	33,45	29,48	39,37	
			Хлеб	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	30/25	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>						
	1 блюдо	17/2	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	127,34	5,82	8,53	6,35	
			Рыба отварная с овощами	100/20	75,00	16,9	0,8	0	
	2 блюдо	3/3	Пюре картофельное	160	177,33	4,13	5,6	27,47	
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
	Гор.напиток	20/10	Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7	
			Напиток кофейный на молоке	200	71,69	0,24	0,11	18,33	
				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	№ 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	150	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
Обед			Итого за прием		611,3	78,35	25,41	72,28
			<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 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	23/2	Каша Дружба молочная с маслом	200/20	81,5	7,19	6,51	23,55
		5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,8	4,64	5,9	0,72
	Гор.напиток		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
		18/10	Чай с лимоном	200/7	99,47	2,49	1,35	20,35
		Конд.изд.		Кондитерское изделие	25	84	1,45	1,2
			Итого за прием		507,3	12,51	15,94	98,68
Обед			<b>Обед</b>					
	1 блюдо		Суп с клецками на мясном бульоне	200	142,8	6,37	2,15	21,12
			Кнели куриные с маслом	90/10	244,13	17,19	15,9	5,96
	Гарнир	3/3	Греча отварная с маслом	150/10	177,33	4,13	5,6	27,47
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
	Гор.напиток		Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92
		14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00	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	23/4	Каша гречневая с маслом	150/10	36,5	4,99	5,88	25,63
		5/13	Голубцы ленивые	90	72,8	4,64	5,9	0,72
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
		Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00
			<b>Итого за прием</b>		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	3/3	Пюре картофельное с маслом	180/5	177,33	4,13	5,6	27,47
	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

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	№ ред.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	4/8	Жаркое с мясом	180/25	381,05	25,6	29,33	34,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,70
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром и молоком	200	28	0,20	0,00	14,00
Обед			Итого за прием		497,3	14,58	14,76	87,42
			<b>Обед</b>					
		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	3/3	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	177,33	4,13	5,6	27,47
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром и молоком	200	28	3,75	1,45	25,7
			Итого за прием		810,21	30,09	25,26	121,45

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 5	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1		2					
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	2/6		Омлет натуральный + доп. гарнир: зеленый горошек	160/10	367,21	21,23	30,60	4,19
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
		5/13		Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
	Третье блюдо			Чай с лимоном	200/7	86,00	1,00	0,00	19,80
				<b>Итого за прием</b>		<b>657,01</b>	<b>30,62</b>	<b>37,95</b>	<b>50,41</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо	5/2		Рассольник на мясном бульоне	250	84,75	1,75	4,89	8,49
	Второе блюдо	5/9		Фрикадельки из говядины	100	245,00	12,13	17,40	9,86
		28/1		Макаронные изделия отварные	200	98,00	1,10	5,50	12,00
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
Третье блюдо	8/10		Чай с сахаром	200	46,00	1,40	1,60	16,40	
				<b>Итого за прием</b>		<b>644,35</b>	<b>21,45</b>	<b>31,08</b>	<b>80,37</b>



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	№ реч.	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
			<b>Обед</b>					
Обед		19/2	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясн.бульоне	200	134,75	5,49	5,28	16,33
	1 блюдо							
	Гарнир	3/3	Греча отварная с маслом	150/10	177,33	4,13	5,6	27,47
	2 блюдо	5/9	Тефтели рыбные	90	75,00	16,9	0,8	0
	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 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180/30/10	213,52	2,94	8,64	34,52
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром и молоком	200	28	0,20	0,00	14,00
	Конд.изд		Кондитерское изделие	15	84	1,45	1,2	0,10
			<b>Итого за прием</b>		521,02	28,13	30,25	74,4
Обед	1 блюдо	7/2	Суп из овощей со сметаной	250	85	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	9/7	Биточки мясные с рисом	90	180	14,99	5,06	9,59
	Гарнир	3/3	Каша гречневая рассыпчатая	160/5	177,33	4,13	5,6	27,47
		17/10	Сок	150	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