



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ИП Абрамова Е.В.
«9» августа 2025

Согласовано:
Директор МАОУ СШ №2 г. Михайловска
Е.А. Бараковских
«09» августа 2025



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 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	8/4	Каша овсяная	230/25	203,00	6,21	5,28	32,79
		5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
		20/10	Компот из кураги и изюма	200	75,00	0,24	0,11	18,33
	Гор.напиток		Итого за прием		497,8	19,9	17,23	74,71
Обед	1 блюдо	3/2	Обед Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	142,8	6,37	2,15	21,12
		58/3	Макаронные изделия отварные + доп.гарнир: огурец свежий	160/5/15	281,3	9,67	10,19	41,36
	Гарнир	14/8	Кнели куриные с маслом	90/10	236	17,19	15,19	53,6
		17/10	Компот из свежих фруктов	200	91	3	2,9	13,4
	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

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7
Завтрак								
Завтрак		57/3	Макаронные изделия отварные + доп.гарнир: помидор свежий	180//5/25	224,80	9,20	7,56	44,08
	Горячее блюдо	5/9	Кнели куриные	100	263,00	17,90	14,60	14,80
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо	14/10	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00
			Итого за прием		646,80	31,05	23,61	98,58
Обед								
Обед	Первое блюдо	19/2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	Второе блюдо	23/8	Плов с мясом	250	204,00	14,20	12,20	9,40
	Третье блюдо	18/10	Компог из сухофруктов	200	99,47	2,49	1,35	20,35
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			Итого за прием		608,82	27,25	20,52	79,70

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 3	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность			Пищевые вещества (г)			
						3	4	5	6	7	У	
												Б
		1	2									
Завтрак												
Завтрак	Горячее блюдо	9/5	Запеканка из творога со стуженым молоком	200\30	334,90	33,45	29,48	39,37				
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72				
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70				
	Третье блюдо	14/10	Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	14,00				
			Итого за прием		566,70	42,04	36,83	79,79				
Обед												
Обед	Первое блюдо	17/2	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	127,34	5,82	8,53	6,35				
	Второе блюдо	1/7	Рыба отварная с овощами	110/30	75,00	16,90	0,80	0,00				
	Хлеб	3/3	Пюре картофельное	180	177,33	4,13	5,60	27,47				
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92				
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70				
	Третье блюдо		Напиток кофейный на молоке	200	86,00	1,00	0,00	19,80				
			Итого за прием		636,27	32,92	16,62	87,24				

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 4	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б	Ж	У	
										3
		1		2						
Завтрак										
	Горячее блюдо	1/9		Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20	
	Хлеб	57/3		Рис отварной с маслом сливочным	180/5	246,70	70,7	5,07	43,20	
Завтрак	Третье блюдо	14/10		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
				Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	14,00	
				Итого за прием		702,70	98,45	28,92	83,10	
Обед										
	Первое блюдо	18/2		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	104,75	2,69	2,84	17,14	
	Второе блюдо	4/8		Жаркое с мясом + доп. гарнир помидор свежий	10	381,05	25,60	29,33	34,60	
Обед	Третье блюдо	17/10		Компот из свежих фруктов		91	3,00	2,90	13,40	
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
				Итого за прием		835,40	36,36	36,76	98,76	

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	140/10	279	16,58	22,38	2,98
	Хлеб		Бутерброд с сыром	30/25	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	200	84,75	1,75	4,89	8,49
		2 блюдо	5/9	Фрикадельки из говядины	90	245,00	12,13	17,40
	Гарнир		13/3	Макаронные изделия отварные	160	89,2	53	3,8
		Гор.напиток		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45
	14/10		Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00	14
			Итого за прием		797,78	24,78	30,08	114,44

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 6	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)												
							Б	Ж	У										
										3	4	5							
		1	2																
Завтрак																			
Завтрак	Горячее блюдо	8/4		Каша Дружба молочная с маслом	250/20	218,00	7,40	7,90	29,50										
	Закуска	5/13		Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72										
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70										
	Третье блюдо	15/10		Фрукт	100	86,00	1,00	0,00	19,80										
					Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	15,00									
				Итого за прием		535,80	16,99	15,25	90,72										
Обед																			
Обед	Первое блюдо	3/2		Суп с клецками на мясном бульоне	250	102,50	1,81	4,91	12,53										
	Второе блюдо	21/4		Греча отварная с маслом+доп.гарнир:огурец свежий	200/5/50	340,00	18,50	10,13	43,47										
	Третье блюдо	14/8		Кнели куриные с маслом	100/10	207,00	13,82	10,27	13,96										
	Хлеб	6/10		Компот из свежих яблок	200	110,00	0,20	0,20	22,30										
					Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92									
					Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70									
				Итого за прием		930,10	39,40	27,20	125,88										

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 7	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б	Ж	У	
										5
		1	2		3	4	5	6	7	
			Завтрак							
Завтрак	Горячее блюдо	23/4		Каша гречневая с маслом	200	36,50	4,99	5,88	25,63	
	Закуска	5/13		Голубцы ленивые	100	72,80	4,64	5,90	0,72	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	14/10		Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	14,00	
				Итого за прием		268,30	13,58	13,23	66,05	
				Обед						
Обед	Первое блюдо	20/2		Суп с рыбными консервами	250	183,25	8,61	8,40	14,34	
	Второе блюдо	3/8		Птица отварная	100	265,00	27,53	7,47	21,95	
	Закуска	3/3		Пюре картофельное	180	177,33	4,13	5,60	27,47	
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
					70	86,00	1,00	0,00	19,80	
	Напиток	18/10		Чай с сахаром	200	99,47	2,49	1,35	20,35	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
					Итого за прием		981,65	48,83	24,51	137,53

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 8	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
							5	6	7
		1		2	3	4			
Завтрак									
Завтрак	Горячее блюдо	4/8		Жаркое с мясом	200/15	381,05	25,60	29,33	34,60
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо			Чай с сахаром и молоком	200	28,00	0,20	0,00	14,00
				Кондитерское изделие	15	145,00	3,71	1,93	33,19
				Итого за прием		685,05	29,55	30,78	74,30
Обед									
Обед	Первое блюдо	10/2		Суп пюре из разных овощей	250	120,75	2,10	5,11	16,59
	Второе блюдо	23/8		Голубцы ленивые	100	204,00	14,20	12,20	9,40
		57/3		Рис отварной с маслом сливочным	180/5	246,70	70,7	5,07	43,20
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
				Кондитерское изделие	50	145,00	3,71	1,93	33,19
	Третье блюдо			Чай с сахаром и молоком	200	28,00	0,20	0,00	14,00
				Итого за прием		915,05	95,98	26,00	150,00

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 9	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б	Ж	У	
		1		2	3	4	5	6	7	
			Завтрак							
Завтрак	Горячее блюдо	5/9		Плов с мясом	200	80,18	30,48	24,85	24,85	
	Хлеб	60/3		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
				Компот из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40	
				Итого за прием		302,18	37,23	29,20	63,95	
			Обед							
Обед	Первое блюдо	21/4		Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33	
	Второе блюдо	1/9		Греча отварная с маслом+доп.гарнир:огурец свежий	200/10/20	340,00	18,50	10,13	43,47	
	Хлеб	5/9		Тефтели рыбные	100	297,00	23,60	22,40	0,20	
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
				Компот из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40	
				Итого за прием		1033,35	55,66	42,40	107,02	

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7
Завтрак								
Завтрак	Горячее блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные с сыром	220/20	284,70	3,92	11,52	46,02
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо		Чай с сахаром и молоком	200	28,00	0,20	0,00	14,00
			Итого за прием		443,70	7,87	12,97	85,72
Обед								
Обед	Первое блюдо	7/2	Суп из овощей со сметаной	250	84,75	1,75	4,89	8,49
	Второе блюдо	9/7	Биточки мясные с рисом	100	179,69	14,99	5,06	9,59
		21/4	Каша гречневая рассыпчатая + доп. гарнир:огурец свежий	200/5/20	340,00	18,50	10,13	43,47
	Третье блюдо			200	86,00	1,00	0,00	19,80
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			Итого за прием		861,04	41,31	21,77	114,97