



Утверждено
Индивидуальный предприниматель
ИП Абрамова Е.В.
« 9 » 01 2026

Согласовано:
Директор МАОУ СПШ № 2 г. Михайловска
Е.А. Бараковских
« 9 » 01 2026

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	8/4	Капша овсяная молоочная с маслом	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 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	
			Итого за прием		497,8	19,9	17,23	74,71	
Обед	1 блюдо	3/2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мясом курапы	250/15	152,8	6,37	2,15	21,12	
		58/3	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	281,3	9,67	10,19	41,36	
		14/8	Кнедли куриные с маслом	90/10	236	17,19	15,19	53,6	
		Гарнир							
		2 блюдо							
Гор.напиток	Хлеб	14/10	Чай с лимоном	200/7	28	0,2	0	14	
			Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92	
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7	
	Итого за прием		813,9	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 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 пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7	
		Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14
			Итого за прием		564,15	27,42	20,61	88,28	
Обед	1 блюдо	19/2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33	
			Плов с мясом	220	189,6	12,78	10,98	8,46	
		2 блюдо	23/8	Компот из сухофруктов	200	75,00	0,24	0,11	18,33
		Гор.напиток	20/10	Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7	
			Итого за прием		788,95	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)

День 3

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

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы														
Завтрак	Гор.блюдо	9/5	Запеканка из творога со ступенным молоком	170/30	334,90	33,45	29,48	39,37														
				50					131,00	3,75	1,45	25,70										
				200					28,00	0,20	0,00	14,00										
				30/25					72,80	4,64	5,90	0,72										
									493,9	37,4	30,93	79,07										
			Обед																			
Обед		17/2	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	127,34	5,82	8,53	6,35														
				1 блюдо					75,00	16,9	0,8	0										
				1/7									Рыба отварная с овощами	100/20	187,33	4,13	5,6	27,47				
				2 блюдо									187,33	4,13	5,6	27,47						
				3/3													Пюре картофельное с маслом	160/5	39,60	1,32	0,24	7,92
																	Гарнир	30	131	3,75	1,45	25,7
																	Хлеб	50	75,00	0,24	0,11	18,33
	Хлеб пшеничный	200																				
	Компот из яблок и кураги																					
	Гор.напиток	20/10	Итого за прием		796,33	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)

День 4

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

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	160	185	53	3,8	32,4
		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	1 блюдо	18/2	Обед Суп картофельный на кур.бульоне с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
		4/8	Жаркое с мясом	270	381,05	25,6	29,33	34,6
			Компот из свежих фруктов	200	91	3	2,9	13,4
			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	180/15	279	16,58	22,38	2,98
			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					
		5/2	Рассольник на мясном бульоне	200	84,75	1,75	4,89	8,49
		5/9	Фрикадельки из говядины	90	245,00	12,13	17,40	9,86
		13/3	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	99,2	53	3,8	32,4
			Гарнир	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			Хлеб пшеничный	200	28	0,2	0,00	14
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром					
			Итого за прием		807,78	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 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	
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7	
			Гор.напиток	18/10	200/7	99,47	2,49	1,35	20,35
			Конд.изд.			25	84	1,45	1,2
			Итого за прием		507,3	12,51	15,94	98,68	
Обед			Обед						
			Суп с клецками на мясном бульоне	250	142,8	6,37	2,15	21,12	
			Кнели куриные с маслом	90/10	244,13	17,19	15,9	5,96	
			Греча отварная с маслом	3/3	177,33	4,13	5,6	27,47	
			Гарнир		170/10				
	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 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)

День 7

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

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
			Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00	14
		14/10	<i>Итого за прием</i>		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
		3/8	Птица отварная	90	265,00	27,53	7,47	21,95
		3/3	Пюре картофельное с маслом	180/5	177,33	4,13	5,6	27,47
			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 ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
			Кон.изд		50	20	84	1,45
	<i>Итого за прием</i>				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 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	4/8	Жаркое с мясом	250	381,05	25,6	29,33	34,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,70
	Гор.напиток	17/10	Компот из яблок	200	91	3	2,9	13,4
			Итого за прием		497,3	14,58	14,76	87,42
Обед			Обед					
	1 блюдо	10/2	Суп рисовый с мясом	200	130,75	2,10	5,11	16,59
	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
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
	Гор.напиток	17/10	Компот из яблок	200	91	3	2,9	13,4
			Итого за прием		820,21	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	5/9	Плов с мясом	250	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	250	134,75	5,49	5,28	16,33
		3/3	Греча отварная с маслом	150/10	177,33	4,13	5,6	27,47
			Гарнир	90	75,00	16,9	0,8	0
		5/9	Тфтели рыбные	30	39,6	1,32	0,24	7,92
			Хлеб	50	131	3,75	1,45	25,7
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
			Компот из свежих ягод	200	75	0,2	0,1	18,3
	Гор.напиток	20/10	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 общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Михайловска» День 10

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Гор.блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	190/30/10	213,52	2,94	8,64	34,52							
			Хлеб пшеничный						50	131,00	3,75	1,45	25,70		
			Чай с сахаром и молоком						14/10	28	0,20	0,00	14,00		
			Гор.напиток												
			Конд.изд							Кондитерское изделие	25	84	1,45	1,2	0,10
Обед	1 блюдо	7/2	<i>Итого за прием</i>	250	95	1,75	4,89	8,49							
			Суп из овощей со сметаной												
			Биточки мясные с рисом						9/7	180	14,99	5,06	9,59		
			2 блюдо						3/3	Каша гречневая	90	177,33	4,13	5,6	27,47
			Гарнир							рассыпчатая с маслом					
		17/10	Сок	150	99,47	2,49	2,35	20,35							
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92							
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7							
			<i>Итого за прием</i>		722,4	28,43	19,59	99,52							