

УТВЕРЖАЮ:

Индивидуальный предприниматель

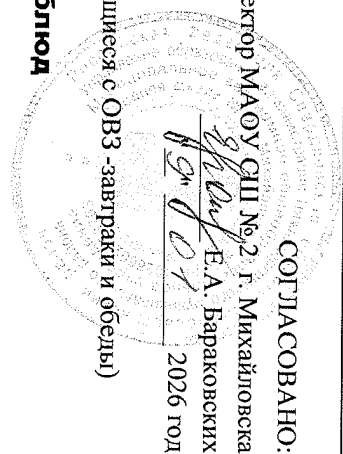
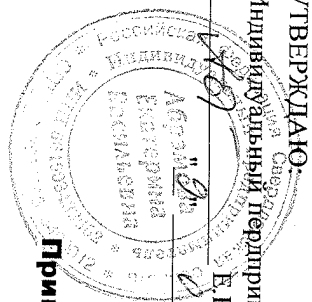
Е. В. Абрамова

2026 год

Директор МАОУ СШ №2 г. Михайловска

Е. А. Бараковских

2026 год



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

		День 1						
		1	2	3	4	5	6	7
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	99,47	2,49	2,35	20,35
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
			<b>Итого за прием</b>		<b>484,24</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 с мясом курицы	250/15	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
		60/3	Макаронные изделия отварные с маслом+ доп.гарнир: огурец свежий	180/5/25	284,70	3,92	8,64	46,03
	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	18/10	Компот из кураги и изюма	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>



Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 3	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1		2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	9/5		Запеканка из творога со сушеным молоком	210/30	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
				<b>Итого за прием</b>		<b>566,70</b>	<b>42,04</b>	<b>36,83</b>	<b>79,79</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо	17/2		Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	157,34	5,82	8,53	6,35
	Второе блюдо	1/7		Рыба отварная с овощами	110/30	95,00	16,90	0,80	0,00
	Хлеб	3/3		Пюре картофельное с маслом	180/5	207,33	4,13	5,60	27,47
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
	Третье блюдо			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
		18/10		Компот из яблок и кураги	200	99,47	2,49	1,35	20,35
				<b>Итого за прием</b>		<b>729,74</b>	<b>34,41</b>	<b>17,97</b>	<b>87,79</b>

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 4 Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>				
Завтрак	Горячее блюдо	1/9	Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20
	Хлеб	57/3	Рис отварной с маслом сливочным	190/10	246,70	70,7	5,07	43,20
	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
			<b>Итого за прием</b>		<b>702,70</b>	<b>98,45</b>	<b>28,92</b>	<b>83,10</b>
				<b>Обед</b>				
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	300/60	391,05	25,60	29,33	34,60
	Третье блюдо	17/10	Компот из свежих фруктов	200	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
			<b>Итого за прием</b>		<b>845,40</b>	<b>36,36</b>	<b>36,76</b>	<b>98,76</b>

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 5	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1		2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>					
Завтрак	Горячее блюдо	2/6		Омлет натуральный с маслом + доп. гарнир: зеленый горошек	200/20/20	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
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	270	84,75	1,75	4,89	8,49
	Второе блюдо	5/9		Фрикадельки из говядины	100	245,00	12,13	17,40	9,86
	Хлеб	28/1		Макаронные изделия отварные	210	98,00	1,10	5,50	12,00
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
Третье блюдо			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
		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>



Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 7 Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
						Б	Ж	У	
		1	2	3	4	5	6	7	
				<b>Завтрак</b>					
Завтрак	Порядное блюдо	23/4	Каша гречневая с маслом	200/10	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	
			<i>Итого за прием</i>		<b>268,30</b>	<b>13,58</b>	<b>13,23</b>	<b>66,05</b>	
				<b>Обед</b>					
Обед	Первое блюдо	20/2	Суп с рыбными консервами	270	183,25	8,61	8,40	14,34	
	Второе блюдо	3/8	Пицца отварная	100	265,00	27,53	7,47	21,95	
	Закуска	3/3	Пюре картофельное с маслом	180/10	177,33	4,13	5,60	27,47	
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
				Булочка сладкая	70	86,00	1,00	0,00	19,80
			18/10	Чай с сахаром	200	99,47	2,49	1,35	20,35
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
			<i>Итого за прием</i>		<b>981,65</b>	<b>48,83</b>	<b>24,51</b>	<b>137,53</b>	

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 8	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1		2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>					
Завтрак	Горячее блюдо	4/8		Жаркое с мясом	280	391,05	25,60	29,33	34,60
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо	17/10		Компот из яблок	200	91	3,00	2,90	13,40
				Огурец свежий	20	145,00	0,60	0,00	3,60
				<b>Итого за прием</b>		<b>667,05</b>	<b>32,35</b>	<b>33,68</b>	<b>73,70</b>
				<b>Обед</b>					
Обед	Первое блюдо	10/2		Суп рисовый с мясом	250	130,75	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	17/10		Компот из яблок	200	91	3,00	2,90	13,40
				<b>Итого за прием</b>		<b>897,05</b>	<b>98,78</b>	<b>28,90</b>	<b>149,40</b>

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 9 Наименование блюда	Выход (г)			Калорийность			Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7				
			<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	5/9	Плов с мясом	300	80,18	30,48	24,85	24,85				
		60/3	Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70				
			Хлеbot из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40				
			<b>Итого за прием</b>		<b>302,18</b>	<b>37,23</b>	<b>29,20</b>	<b>63,95</b>				
			<b>Обед</b>									
			Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясном бульоне	260	134,75	5,49	5,28	16,33				
			Греча отварная с маслом+доп. гарнир:отурец свежий	200/10/50	340,00	18,50	10,13	43,47				
Обед	Первое блюдо	21/4	Тертая рыбные	100	297,00	23,60	22,40	0,20				
	Второе блюдо	1/9	Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92				
		5/9	Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70				
			Компот из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40				
			<b>Итого за прием</b>		<b>1033,35</b>	<b>55,66</b>	<b>42,40</b>	<b>107,02</b>				

День 10												
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)			Калорийность			Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7				
				<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Горячее блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	250/30/20	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				
			<i>Итого за прием</i>		<b>443,70</b>	<b>7,87</b>	<b>12,97</b>	<b>85,72</b>				
				<b>Обед</b>								
Обед	Первое блюдо	7/2	Суп из овощей со сметаной	300	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				
	Третье блюдо	21/4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	340,00	18,50	10,13	43,47				
	Третье блюдо	17/10	Сок	200	99,47	2,49	2,35	20,35				
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92				
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70				
			<i>Итого за прием</i>		<b>874,51</b>	<b>42,80</b>	<b>24,12</b>	<b>115,52</b>				