

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Е.В. Абрамова

2026 год



Директор

М.А.О.С.И.Д. № 2/г. Михайловска

2026 год



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)						
				3	4	5	6	7	У	
				<b>Завтрак</b>						
Завтрак	Порядок	23/5	Каша молочная Дружба с маслом	250/10	46,50	5,99	6,88	27,63		
	Блюдо									
	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	14/10	Чай с лимоном	200/7	110,00	0,20	0,20	22,30		
	блюдо									
			<b>Итого за прием</b>		<b>360,30</b>	<b>14,58</b>	<b>14,43</b>	<b>76,35</b>		
				<b>Обед</b>						
Обед	Первое	3/2	Суп с клецками на мясном бульоне с мясом	300/15	102,50	1,81	4,91	12,53		
	Блюдо									
	Второе	21/4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	289,00	15,75	8,61	36,95		
	Блюдо	5/9	Кнели куриные с маслом	100/10	263,00	17,90	14,60	14,80		
	Третье	6/10	Компот из свежих фруктов	200	110,00	0,20	0,20	22,30		
	блюдо									
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92		
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70		
			Фрукт	100	86,00	1,00	0,00	19,80		
			<b>Итого за прием</b>		<b>935,10</b>	<b>40,73</b>	<b>30,01</b>	<b>120,20</b>		

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 2 Наименование блюда	Выход (г)			Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У	Калорийность	Б	Ж
		1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	23/4	Каша молочная овсяная с маслом	250/25	34,50	4,99	4,88	24,63	
	Закуска	5/12	Бутерброд с повидлом	30/30	71,80	5,12	30,60	4,19	
	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	
			<b>Итого за прием</b>		<b>265,30</b>	<b>14,06</b>	<b>36,93</b>	<b>68,52</b>	
<b>Обед</b>									
	Первое блюдо	5/2	Щи из св.капусты на мясн.бульоне с мясом	300/15	84,75	1,75	4,89	8,49	
Обед	Второе блюдо	4/8	Макаронные изделия отварные с маслом+ доп.гарнир огурец свежий	210/5/50	391,05	27,53	29,33	37,60	
		1/9	Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20	
	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	25	145,00	3,71	1,93	33,19	
	Напиток	17/10	Компот из свежих фруктов	200	91,00	3,00	2,90	13,40	
			<b>Итого за прием</b>		<b>1179,40</b>	<b>64,86</b>	<b>63,14</b>	<b>126,50</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	8/4		Каша пшениная молочная с маслом	250/25	208,10	7,40	7,90	27,50
	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	15/10		Чай с молоком	200	28,00	0,20	0,00	15,00
				<b>Итого за прием</b>		<b>439,90</b>	<b>15,99</b>	<b>15,25</b>	<b>68,92</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо			Борщ на мясном бульоне с мясом	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	Второе блюдо	23/8		Плов с мясом	300	204,00	14,20	12,20	9,40
	Третье блюдо	14/10		Кисель п/я	200	28,00	0,20	0,00	0,14
	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>537,35</b>	<b>24,96</b>	<b>19,17</b>	<b>59,49</b>

День 4													
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)			Калорийность			Пищевые вещества (г)			
				3	4	5	Б	Ж	У	6	7	7	
				<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	2/6	Омлет натуральный с маслом	200/25	367,21	21,23	30,60	4,19					
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70					
		5/13	Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90	0,72					
			Кондитерское изделие	25	145,00	3,71	1,93	33,19					
	Третье блюдо	14/10	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00					
			<b>Итого за прием</b>		<b>744,01</b>	<b>33,53</b>	<b>39,88</b>	<b>77,80</b>					
				<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо		Суп гороховый на мясном бульоне с мясом	300/35	134,75	5,49	5,28	16,33					
			Второе блюдо	4/8	Жаркое с мясом	300	381,05	25,60	29,33	34,60			
		Третье блюдо		Компот из кураги	200	91,00	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>777,40</b>	<b>39,16</b>	<b>39,20</b>	<b>97,95</b>					

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 5 Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						
				Выход (г)	Калорийность	Б	Ж	У		
		1	2	3	4	5	6	7		
			<b>Завтрак</b>							
Завтрак	Прячеее блюдо	23/7	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	207,10	7,40	7,80	25,50		
	Закуска	5/13	Бутерброд с маслом	30/10	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	110,00	0,20	0,20	22,30		
			<b>Итого за прием</b>		<b>520,90</b>	<b>15,99</b>	<b>15,35</b>	<b>74,22</b>		
			<b>Обед</b>							
Обед	Первое блюдо	5/2	Рассольник на мясном бульоне с мясом	300/15	84,75	1,75	4,89	8,49		
	Второе блюдо	5/9	Фрикадельки мясные	100	228,75	15,55	11,55	15,70		
	Второе блюдо	57/3	Макаронные изделия отварные с маслом	210/10	204,80	9,20	7,56	34,08		
	Третье блюдо	17/10	Компот из сухофруктов	200	91,00	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>835,40</b>	<b>34,57</b>	<b>28,59</b>	<b>105,29</b>		

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Горячее блюдо	60/3	Макаронные изделия запеч. с сыром и маслом	200/30/10	284,70	3,92	11,52	46,02
	Хлеб		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 молоком	200	28,00	0,20	0,00	14,00
			<b>Итого за прием</b>		<b>588,70</b>	<b>11,58</b>	<b>14,90</b>	<b>118,91</b>
<b>Обед</b>								
Обед	Первое блюдо	18/2	Суп картофельный на курином бульоне с макаронами и курицей	300/15	104,75	2,69	2,84	17,14
	Второе блюдо	23/8	Голубцы ленивые	100	204,00	14,20	12,20	9,40
	Третье блюдо	17/10	Пюре отварная с маслом	210/10	289,00	15,75	8,61	36,95
			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>768,35</b>	<b>40,71</b>	<b>28,24</b>	<b>110,51</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	Горячее блюдо	23/4		Запеканка из творога со ступ.молоком	200/10	310,66	30,93	22,89	36,00
	Закуска	5/12		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 сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00
				<b>Итого за прием</b>		<b>542,46</b>	<b>39,52</b>	<b>30,24</b>	<b>76,42</b>
				<b>Обед</b>					
Обед	Первое блюдо	20/2		Суп с рыбными консервами	300	183,25	8,61	8,40	14,34
	Второе блюдо	3/3		Шюре картофельное с маслом	210/5	177,33	4,13	5,60	27,47
	Хлеб	9/7		Биточки мясные	100	179,69	14,99	5,06	9,59
				Хлеб ржаной	30	4,00	5,00	6,00	7,00
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Напиток	14/10		Чай с лимоном	200/7	110,00	0,20	0,20	22,30
				<b>Итого за прием</b>		<b>785,27</b>	<b>36,68</b>	<b>26,71</b>	<b>106,40</b>

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>								
Горячее блюдо	8/4		Каша Дружба молочная с маслом	250/10	208,10	7,40	7,90	27,50
Закуска	5/13		Бутерброд с сыром	30/10	72,80	4,64	5,90	0,72
Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
Третье блюдо	15/10		Какао	200	145,20	3,52	3,72	25,49
			<b>Итого за прием</b>		<b>557,10</b>	<b>19,31</b>	<b>18,97</b>	<b>79,41</b>
<b>Обед</b>								
Первое блюдо			Суп рисовый с мясом	300/25	127,34	5,82	8,53	6,35
			Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20
Второе блюдо			Макаронные изделия отварные с маслом	220/10	204,80	9,20	7,56	34,08
Третье блюдо	14/10		Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	0,14
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>827,74</b>	<b>44,09</b>	<b>40,18</b>	<b>74,39</b>

Раздел	№ рецептуры	День 9 Наименование блюда	Выход (г)				Пищевые вещества (г)		
			3	4	5	6	7	У	
	1	2	<b>Завтрак</b>						
Горячее блюдо	8/4	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	34,50	4,99	4,88	24,63		
Закуска	5/13	Вутерброд с сыром	30/10	72,80	4,64	5,90	0,72		
Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70		
Третье блюдо	15/10	Чай с лимоном	200/7	110,00	0,20	0,20	22,30		
		<i>Итого за прием</i>		<b>348,30</b>	<b>13,58</b>	<b>12,43</b>	<b>73,35</b>		
			<b>Обед</b>						
Первое блюдо		Борщ на м/б с мясом	300/15	134,75	5,49	5,28	16,33		
Второе блюдо		Тефтели мясные в соусе	100/20	228,75	15,55	11,55	15,70		
Третье блюдо	14/10	Рис отварной с маслом	210/10	72,80	4,64	5,90	0,72		
Хлеб		Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00		
		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>634,90</b>	<b>30,95</b>	<b>24,42</b>	<b>80,37</b>		

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 10		Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
			Наименование блюда				Б	Ж	У
		1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	23/2	Каша манная молочная		250/10	80,50	7,19	6,51	22,55
	Закуска	5/12	Бутерброд с повидлом		30/30	71,80	5,12	26,71	106,40
	Третье блюдо	14/10	Чай с сахаром		200	28,00	0,20	0,00	14,00
			<b>Итого за прием</b>			<b>180,30</b>	<b>12,51</b>	<b>33,22</b>	<b>142,95</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо	5/2	Суп картофельный с овощами на м/б с мясом		300/15	127,34	5,82	8,53	6,35
	Второе блюдо	4/8	Биточки рыбные		100	143,75	14,99	5,06	9,59
			Греча отварная с маслом		220/10	289,00	15,75	8,61	36,95
			Хлеб		50	131,00	3,75	1,45	25,70
		Напиток	17/10	Компот из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40
			<b>Итого за прием</b>			<b>782,09</b>	<b>43,31</b>	<b>26,55</b>	<b>91,99</b>