

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Е.В. Абрамова

2026 год

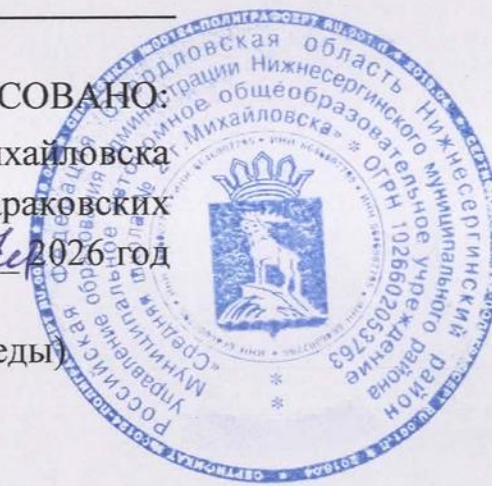


СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СП № 2 г. Михайловска

Е.А. Бараковских

"01" сентября 2026 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

			День 1					
		1	2	3	4	5	6	7
Завтрак			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
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
			Итого за прием		384,77	13,43	9,31	69,60
Обед			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
			Итого за прием		904,57	31,67	24,10	135,08

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					
	Горячее блюдо	57/3	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	224,80	9,20	7,56	44,08
		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	Кофейный напиток	200	123,00	3,00	2,90	13,40
			<i>Итого за прием</i>		741,80	33,85	26,51	97,98
			Обед					
Обед	Первое блюдо	19/2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	300	134,75	5,49	5,28	16,33
	Второе блюдо	23/8	Плов с мясом	280	204,00	14,20	12,20	9,40
	Третье блюдо	18/10	Компот из сухофруктов	200	99,47	2,49	1,35	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>		608,82	27,25	20,52	79,70

			День 3					
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	9/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200\30	334,90	33,45	29,48	39,37
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/20	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	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
		3/3	Пюре картофельное с маслом	180/5	207,33	4,13	5,60	27,47
	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 яблок и кураги	200	99,47	2,49	1,35	20,35
			Итого за прием		729,74	34,41	17,97	87,79

			День 4					
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	1/9	Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20
		57/3	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	246,70	70,7	5,07	43,20
	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		702,70	98,45	28,92	83,10
Обед			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	Греча с мясом с овощами	300/30	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
			Итого за прием		845,40	36,36	36,76	98,76

			День 5					
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	2/6	Омлет натуральный с маслом + доп.гарнир: зеленый горошек	160/10/10	367,21	21,23	30,60	4,19
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Хлеб	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
			Итого за прием		657,01	30,62	37,95	50,41
			Обед					
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
		28/1	Макаронные изделия отварные	210	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
			Итого за прием		644,35	21,45	31,08	80,37

			День 6					
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	8/4	Каша Дружба молочная с маслом	300/20	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
			Фрукт	100	86,00	1,00	0,00	19,80
	Третье блюдо	15/10	Чай с лимоном	200\7	28,00	0,20	0,00	15,00
			<i>Итого за прием</i>		535,80	16,99	15,25	90,72
Обед			Обед					
	Первое блюдо	3/2	Суп с клецками на мясном бульоне	270	102,50	1,81	4,91	12,53
	Второе блюдо	21/4	Греча отварная с маслом	200/15	340,00	18,50	10,13	43,47
		14/8	Кнели куриные с маслом	110/10	207,00	13,82	10,27	13,96
	Напиток	18/10	Чай с сахаром	200	99,47	2,49	1,35	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>		919,57	41,69	28,35	123,93

			День 7					
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	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
			Итого за прием		268,30	13,58	13,23	66,05
			Обед					
Обед	Первое блюдо	20/2	Суп с рыбными консервами	270	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 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
	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

			День 8					
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	4/8	Каша рисовая молочная с маслом	300/25	391,05	25,60	29,33	34,60
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо	17/10	Какао	200	123,00	3,00	2,90	13,40
			Итого за прием		645,05	32,35	33,68	73,70
Обед			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
	Третье блюдо	17/10	Какао	200	123,00	3,00	2,90	13,40
			Итого за прием		875,05	95,07	26,97	116,21

			День 9					
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	5/9	Плов с мясом	200	80,18	30,48	24,85	24,85
		60/3	Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Хлеб		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					
			Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясном бульоне	260	134,75	5,49	5,28	16,33
Обед	Первое блюдо	21/4	Греча отварная с маслом+доп.гарнир:огурец свежий	200/10/50	340,00	18,50	10,13	43,47
	Второе блюдо	1/9	Тефтели рыбные	100	297,00	23,60	22,40	0,20
		5/9	Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
	Хлеб		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 и маслом	220/30/10	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	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
		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
			Итого за прием		874,51	42,80	24,12	115,52