

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

АБРАМОВ Е.В. Абрамова

2025 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ САН № 1 г. Михайловска

С.В. Щипанов

2025 год

Возраст 11-17 лет (обеда)

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
			Фрукт	100	86,00	1,00	0,00	19,80
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
		<i>Итого за прием</i>		<i>470,77</i>	<i>13,43</i>	<i>9,31</i>	<i>69,60</i>	
Обед			Обед					
	Первое блюдо		Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	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+ доп.гарнир: огурец свежий	180/5/15	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
			<i>Итого за прием</i>		<i>904,57</i>	<i>31,67</i>	<i>24,10</i>	<i>135,08</i>

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность			Пищевые вещества (г)			
				3	4	5	Б	Ж	У		
Завтрак		1	2	3	4	5	6	7			
			Завтрак								
	Горячее блюдо	57/3	Макаронные изделия отварные + доп.гарнир: помидор свежий	180//5/25	224,80	9,20	7,56		44,08		
		5/9	Кнели куриные	100	263,00	17,90	14,60		14,80		
	Третье блюдо		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45		25,70		
		14/10	Чай с сахаром	200	28,90	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	Компот 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)		
		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	30/25		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	4	5	6	7
Завтрак		1		2	Завтрак				
	Горячее блюдо	1/9		Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20
		57/3		Рис отварной с маслом сливочным	180/5	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		Жаркое с мясом + доп. гарнир помидор свежий	10	381,05	25,60	29,33	34,60
	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

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 5	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
						Б Ж У		
						3	4	5
		1	2					6
								7
Завтрак	Горячее блюдо	2/6	Омлет натуральный + доп. гарнир: зеленый горошек	160/10	367,21	21,23	30,60	4,19
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо	5/13	Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
			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	Первое блюдо	5/2	Рассольник на мясном бульоне	250	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	200	98,00	1,10	5,50	12,00
			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

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 6	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность			Пищевые вещества (г)		
						Б	Ж	У	Б	Ж	У
		1		2	3	4	5	6	7		
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		
				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		
				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		
		14/8		Кнели куриные с маслом	100/10	207,00	13,82	10,27	13,96		
	Третье блюдо	6/10		Компот из свежих яблок	200	110,00	0,20	0,20	22,30		
	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		930,10	39,40	27,20	125,88		

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 7	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
		1		2	3	4	Б	Ж	У
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
				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

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 8	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
		1		2	3	4	Б	Ж	У	7
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
Третье блюдо				Кондитерское изделие	50	145,00	3,71	1,93		33,19
				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	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
		1	2	3	4	Б	Ж	У
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	Хлеб ржаной	100	297,00	23,60	22,40	0,20
			Хлеб пшеничный	30	39,60	1,32	0,24	7,92
			Компот из свежих ягод	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			Итого за прием	200	91,00	3,00	2,90	13,40
					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	