

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
И.В. Абрамова Е.В.
2025



Согласовано:
Директор МАУ «СН № 1 г. Михайловска»
С.В. Шипанов
2025



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 образовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 1

Прием пищи	Раздел	№ ред.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	8/4	Каша овсяная	230/25	203,00	6,21	5,28	32,79
		5/13	молочная с маслом					
	Хлеб		Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
Гор.напиток	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			Обед					
	1 блюдо	3/2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	142,8	6,37	2,15	21,12
		58/3	Макаронные изделия отварные с маслом + доп.гарнир: огурец свежий	160/5/15	281,3	9,67	10,19	41,36
	Гарнир	14/8	Кнели куриные с маслом	90/10	236	17,19	15,19	53,6
2 блюдо	Гор.напиток	14/10	Чай с лимоном	200/7	28	0,2	0	14
			Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
			Итого за прием		803,9	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 № 1 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		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14
Обед			Итого за прием		564,15	27,42	20,61	88,28
	1 блюдо	19/2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	134,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо	23/8	Плов с мясом	210	183,6	12,78	10,98	8,46
	Гор.напиток	20/10	Компот из сухофруктов	200	75,00	0,24	0,11	18,33
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
			Итого за прием		782,95	27,25	24,06	113,49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 № 1 г. Михайловска» День 3

Прием пищи	Раздел	№ ред.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	9/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/30	334,90	33,45	29,48	39,37
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00
			Бутерброд с сыром	30/25	72,80	4,64	5,90	0,72
			Итого за прием		493,9	37,4	30,93	79,07
Обед			Обед					
		17/2	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	127,34	5,82	8,53	6,35
	1 блюдо							
		1/7	Рыба отварная с овощами	100/20	75,00	16,9	0,8	0
	2 блюдо							
	Гарнир	3/3	Пюре картофельное	160	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
		20/10	Компот из яблок и кураги	200	75,00	0,24	0,11	18,33
	Гор.напиток		Итого за прием		786,33	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)

Школа: Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 4

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	150	185	53	3,8	32,4	
	Гор.напиток Хлеб	14/10	Чай с лимоном	200/7	28	0,2	0	14	
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7	
Обед			Итого за прием		611,3	78,35	25,41	72,28	
			Обед						
		18/2	Суп картофельный на кур.бульоне с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14	
	1 блюдо Гарнир	4/8	Жаркое с мясом	265	381,05	25,6	29,33	34,6	
		17/10	Компот из свежих фруктов	200	91	3	2,9	13,4	
	Гор.напиток Хлеб			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 образовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	2/6	Омлет натуральный с маслом	140/10	279	16,58	22,38	2,98
	Хлеб		Бутерброд с сыром	30/25	39,60	1,32	0,24	7,92
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Гор.напиток		Чай сахаром	200	86,00	1,00	0,00	19,80
			Итого за прием			535,6	22,65	24,07
Обед			Обед					
	1 блюдо	5/2	Рассольник на мясном бульоне	200	84,75	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	5/9	Фрикадельки из говядины	90	245,00	12,13	17,40	9,86
		13/3	Макаронные изделия отварные	160	89,2	53	3,8	32,4
	Гарнир		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
		Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00
			Итого за прием		797,78	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 № 1 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
	Гор.напиток		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
		18/10	Чай с лимоном	200/7	99,47	2,49	1,35	20,35
	Конд.изд.		Кондитерское изделие	25	84	1,45	1,2	0,10
			Итого за прием		507,3	12,51	15,94	98,68
Обед			Обед					
	1 блюдо		Суп с клецками на мясном бульоне	200	142,8	6,37	2,15	21,12
		2 блюдо	5/9	Кнели куриные с маслом	90/10	244,13	17,19	15,9
	Гарнир		3/3	Греча отварная с маслом	150/10	177,33	4,13	5,6
		Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45
	Гор.напиток			Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24
		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)

Школа: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 7

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	14/10	Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
			Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00	14	
Обед			Итого за прием		303,36	17,46	20,33	90,53	
	1 блюдо	20/2	Суп с рыбными консервами	200	167,25	8,61	8,40	14,34	
	2 блюдо	3/8	Птица отварная	90	265,00	27,53	7,47	21,95	
	Гарнир	3/3	Пюре картофельное с маслом	180/5	177,33	4,13	5,6	27,47	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Напиток	20/10		Чай с сахаром	200	75,00	0,24	0,11	18,33
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Булочка сладкая	50	20	84	1,45	1,2
				Итого за прием		775,85	42,55	23,17	100,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 образовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	4/8	Жаркое с мясом	180/25	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
Обед			Итого за прием		497,3	14,58	14,76	87,42
			Обед					
	1 блюдо	10/2	Суп пюре из разных овощей	200	120,75	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		810,21	30,09	25,26	121,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 образовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	5/9	Плов с мясом	180	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	200	134,75	5,49	5,28	16,33
	1 блюдо	3/3	Греча отварная с маслом	150/10	177,33	4,13	5,6	27,47
	Гарнир	5/9	Тефтели рыбные	90	75,00	16,9	0,8	0
	2 блюдо		Хлеб ржаной	30	39,6	1,32	0,24	7,92
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
	Гор.напиток	20/10	Компот из свежих ягод	200	75	0,2	0,1	18,3
			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 общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180/30/10	213,52	2,94	8,64	34,52
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Гор.напиток	14/10	Чай с сахаром и молоком	200	28	0,20	0,00	14,00
	Конд.изд		Кондитерское изделие	20	84	1,45	1,2	0,10
Обед			Итого за прием		521,02	28,13	30,25	74,4
	1 блюдо	7/2	Суп из овощей со сметаной	250	85	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	9/7	Биточки мясные с рисом	90	180	14,99	5,06	9,59
	Гарнир	3/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160/5	177,33	4,13	5,6	27,47
		17/10	Сок	150	99,47	2,49	2,35	20,35
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
			Хлеб пшеничный	50	131	3,75	1,45	25,7
			Итого за прием		712,4	28,43	19,59	99,52