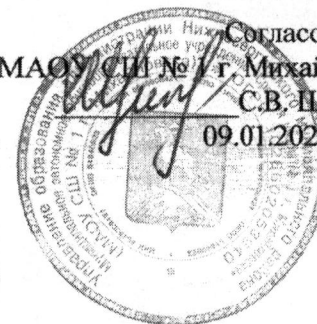


Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 1 г. Михайловска  
С.В. Шипанов  
09.01.2023



# 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 1

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                           | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 57/3   | Макаронные изделия отварные                     | 150      | 168,45       | 7,36  | 6,02  | 35,26    |
|            |             | 5/9    | Котлеты куриные с маслом                        | 90/5     | 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       |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>                           |          | 564,15       | 27,42 | 20,61 | 88,28    |
| Обед       |             | 19/2   | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на бул. | 200      | 134,75       | 5,49  | 5,28  | 16,33    |
|            | 1 блюдо     | 23/8   | Тефтели мясные с соусом                         | 90/60    | 183,6        | 12,78 | 10,98 | 8,46     |
|            |             | 60/3   | Каша рисовая рассыпчатая                        | 200      | 219,00       | 3,67  | 6,00  | 36,75    |
|            | Гарнир      | 20/10  | Напиток из плодов шиповника                     | 195      | 75,00        | 0,24  | 0,11  | 18,33    |
|            | Гор.напиток |        | Хлеб ржаной                                     | 20       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                                  | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>                           |          | 782,95       | 27,25 | 24,06 | 113,49   |
|            |             |        |                                                 |          |              |       |       |          |

**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   | 8/4    | Каша вязкая молочная с маслом | 180/10   | 203,00       | 6,21  | 5,28  | 32,79    |
|            |             | 5/13   | Сыр (порциями)                | 20       | 72,80        | 4,64  | 5,90  | 0,72     |
|            |             |        | Яйцо вареное                  | 40       | 63           | 5,1   | 4,6   | 0,5      |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 15/10  | Чай с лимоном                 | 200/7    | 28           | 0,20  | 0     | 15       |
|            |             |        | Итого за прием                |          | 497,8        | 19,9  | 17,23 | 74,71    |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                   |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 3/2    | Борщ с капустой и картофелем  | 200      | 82           | 1,45  | 3,93  | 10,02    |
|            | Гарнир      | 21/4   | Пюре гороховое                | 150      | 255          | 13,9  | 7,6   | 32,6     |
|            | 2 блюдо     | 14/8   | Котлеты с маслом              | 90/5     | 186,3        | 12,44 | 9,24  | 12,56    |
|            | Гор.напиток | 6/10   | Компот из сухофруктов         | 200      | 110          | 0,20  | 0,20  | 22,3     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                   | 20       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Итого за прием                |          | 803,9        | 33,06 | 22,66 | 111,1    |

Составитель: А.А. Сорокина

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 3

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 1/9    | Птица отварная                           | 90       | 267,3        | 21,24 | 20,16 | 0,18     |
|            |             | 57/3   | Макаронные изделия отварные              | 150      | 185          | 53    | 3,8   | 32,4     |
|            |             | 14/10  | Чай с сахаром                            | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 44       |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                           | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Итого за прием                           |          | 611,3        | 78,35 | 25,41 | 72,28    |
| Обед       |             |        | Обед                                     |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 18/2   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200      | 104,75       | 2,69  | 2,84  | 17,14    |
|            | Гарнир      | 4/8    | Плов с мясом                             | 200      | 381,05       | 5,6   | 29,33 | 34,6     |
|            |             | 17/10  | Кофейный напиток с молоком               | 200      | 91           | 3     | 2,9   | 13,4     |
|            | Гор.напиток |        |                                          |          |              |       |       |          |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                              | 20       | 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    |

Составлено: 01.09.2019

**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 4**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | 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                                                                                          | 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    |
|            |             |        | Итого за прием                                                                                |          | 493,9        | 37,4  | 30,93 | 79,07    |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                                                                                   |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 17/2   | Суп крестьянский с крупой                                                                     | 250      | 127,34       | 5,82  | 8,53  | 6,35     |
|            | 2 блюдо     | 1/7    | Рыба отварная                                                                                 | 100      | 75,00        | 16,9  | 0,8   | 0        |
|            | Гарнир      |        | Рис отварной                                                                                  | 200      | 284,70       | 3,92  | 8,64  | 46,03    |
|            | Закуска     | 39/1   | Салат из отварного картофеля, моркови, соленого огурца и репчатого лука с растительным маслом | 60       | 57           | 0,96  | 3,12  | 6,36     |
|            |             |        | Хлеб                                                                                          | 20       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                                                                                | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 20/10  | Напиток из шиповника                                                                          | 200      | 71,69        | 0,24  | 0,11  | 18,33    |
|            |             |        | 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 общеобразовательное 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   | 170/10   | 279          | 16,58 | 22,38 | 2,98     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                  | 20       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный               | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            |             |        | Сок фруктовый                | 200      | 86,00        | 1,00  | 0,00  | 19,80    |
|            |             |        | Итого за прием               |          | 535,6        | 22,65 | 24,07 | 56,4     |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                  |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 5/2    | Борщ с капустой и картофелем | 250      | 84,75        | 1,75  | 4,89  | 8,49     |
|            | 2 блюдо     | 5/9    | Котлета рубленая из птицы    | 100      | 245,00       | 12,13 | 17,40 | 9,86     |
|            | Гарнир      | 3/3    | Пюре картофельное            | 200      | 177,33       | 4,13  | 5,6   | 27,47    |
|            |             |        | Фрукт                        | 100      | 92,1         | 1,5   | 0,5   | 21       |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                  | 20       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный               | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром                | 200      | 28           | 0,2   | 0,00  | 14       |
|            |             |        | 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    | Закуска      | 39/1   | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом | 60       | 57           | 0,96  | 3,12  | 6,36     |
|            |              | 58/3   | Макароны запеченные с сыром                                                                   | 180 / 20 | 281,3        | 9,67  | 10,19 | 41,36    |
|            | Хлеб         |        | Хлеб пшеничный                                                                                | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток  | 14/10  | Чай с сахаром                                                                                 | 200      | 28           | 0,20  | 0,00  | 14,00    |
|            |              |        | Итого за прием                                                                                |          | 497,3        | 14,58 | 14,76 | 87,42    |
| Обед       |              |        | <b>Обед</b>                                                                                   |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо      | 10/2   | Рассольник                                                                                    | 250      | 120,75       | 2,10  | 5,11  | 16,59    |
|            | Второе блюдо | 23/8   | Тефтели мясные в соусе                                                                        | 90 / 80  | 183,6        | 12,78 | 10,98 | 8,46     |
|            | Гарнир       | 59/3   | Каша гречневая рассыпчатая                                                                    | 200      | 307,26       | 9,94  | 7,48  | 47,78    |
|            |              |        | Хлеб ржаной                                                                                   | 20       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |              |        | Хлеб пшеничный                                                                                | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток  | 15/10  | Чай с лимоном                                                                                 | 200/7    | 28           | 0,2   | 0     | 15       |
|            |              |        | Итого за прием                                                                                |          | 810,21       | 30,09 | 25,26 | 121,45   |

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   | 23/2   | Суп молочный с макаронными изделиями | 250      | 81,5         | 7,19  | 6,51  | 23,55    |
|            |             | 13/2   | Булочка домашняя                     | 80       | 194          | 3,92  | 2,08  | 33,71    |
|            | Хлеб        | 5/13   | Сыр (порциями)                       | 20       | 72,8         | 4,64  | 5,9   | 0,72     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                       | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 15/10  | Чай с лимоном                        | 200/7    | 28           | 0,2   | 0     | 15       |
|            |             |        | Итого за прием                       |          | 507,3        | 12,51 | 15,94 | 98,68    |
| Обед       |             |        | <b>Обед</b>                          |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        | Суп с клецками                       | 250      | 142,8        | 6,37  | 2,15  | 21,12    |
|            | 2 блюдо     | 1/9    | Птица отварная                       | 100      | 297          | 23,8  | 22,4  | 0,2      |
|            | Гарнир      | 3/3    | Картофельное пюре                    | 200      | 177,33       | 4,13  | 5,6   | 27,47    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                       | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | Хлеб ржаной                          | 20       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром                        | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
|            |             |        | Итого за прием                       |          | 815,73       | 39,57 | 31,84 | 96,41    |

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 8

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 5/9    | Плов с мясом                            | 170      | 80,18        | 30,48 | 24,85 | 24,85    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                          | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор напиток | 18/10  | Какао с молоком                         | 200      | 99,47        | 2,49  | 1,35  | 20,35    |
| Обед       |             |        | Итого за прием                          |          | 310,65       | 36,72 | 27,65 | 70,90    |
|            |             |        | <b>Обед</b>                             |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 19/2   | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200      | 134,75       | 5,49  | 5,28  | 16,33    |
|            | Гарнир      | 13/3   | Макаронные изделия                      | 200      | 89,2         | 53    | 3,8   | 32,4     |
|            | 2 блюдо     | 5/9    | Кнели куриные                           | 90       | 244,13       | 17,19 | 15,9  | 5,96     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                             | 20       | 39,6         | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                          | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            | Гор.напиток | 20/10  | Напиток из шиповника                    | 190      | 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 автономное общеобразовательное учреждение « Средняя школа № 1 г. Михайловска» День 9

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Гор.блюдо   | 23/4   | Каша молочная Дружба с маслом | 200/10   | 36,5         | 4,99  | 5,88  | 25,63    |
|            |             | 5/13   | Сыр (порция)                  | 20       | 72,8         | 4,64  | 5,9   | 0,72     |
|            |             | 4/13   | Масло сливочное               | 15       | 35,06        | 3,88  | 7,70  | 23,48    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с лимоном                 | 200/7    | 28           | 0,2   | 0,00  | 14       |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>         |          | 303,36       | 17,46 | 20,33 | 90,53    |
| Обед       | 1 блюдо     | 20/2   | Суп с рыбными консервами      | 250      | 167,25       | 8,61  | 8,40  | 14,34    |
|            | 2 блюдо     | 3/8    | Жаркое по-домашнему с мясом   | 250      | 265,00       | 27,53 | 7,47  | 21,95    |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Закуска     | 28/1   | Салат из отварной свеклы      | 100      | 98           | 1,1   | 5,5   | 12       |
|            | Напиток     | 20/10  | Напиток из плодов шиповника   | 185      | 75,00        | 0,24  | 0,11  | 18,33    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                   | 20       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>         |          | 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 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   | Рис отварной                      | 150      | 213,52       | 2,94  | 8,64  | 34,52    |
|            |             | 1/9    | Птица отварная                    | 90       | 148,5        | 21,24 | 20,16 | 0,18     |
|            | Хлеб        |        | Хлеб пшеничный                    | 50       | 131,00       | 3,75  | 1,45  | 25,70    |
|            | Гор.напиток | 14/10  | Чай с сахаром                     | 200      | 28           | 0,2   | 0     | 14       |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>             |          | 521,02       | 28,13 | 30,25 | 74,4     |
| Обед       |             | 7/2    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      | 85           | 1,75  | 4,89  | 8,49     |
|            | 1 блюдо     |        |                                   |          |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо     | 9/7    | Котлета рыбная                    | 100      | 180          | 14,99 | 5,06  | 9,59     |
|            | Гарнир      | 3/3    | Пюре картофельное                 | 200      | 177,33       | 4,13  | 5,6   | 27,47    |
|            |             | 17/10  | Кофейный напиток с молоком        | 200      | 99,47        | 2,49  | 2,35  | 20,35    |
|            | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                       | 20       | 39,60        | 1,32  | 0,24  | 7,92     |
|            |             |        | Хлеб пшеничный                    | 50       | 131          | 3,75  | 1,45  | 25,7     |
|            |             |        | <b>Итого за прием</b>             |          | 712,4        | 28,43 | 19,59 | 99,52    |