

Утверждаю
Директор МКОУ Доволенской
СОШ №2 им. С.И. Лазарева



 Е.А. Давыдова
«сентябрь» 2026 г.

М.П.

**Десятидневное меню
для обучающихся 1-4-х классов
МКОУ Доволенской СОШ №2
им. С.И. Лазарева**

2026 год

						Начальная школа 2026 сентябрь- декабрь
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Калорийность ккал
	<u>1 день</u>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	510	27.1	13.1	76.2	532.4
	<u>2 день</u>					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	605	16.3	11.6	78.5	482.3
	<u>3 день</u>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.8	108.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	115.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	99.0
	Итого	610	23.5	18.5	87.6	578.8
	<u>4 день</u>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5.0	5.9	24.0	168.0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Сдоба	80	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	570	19.9	12.1	124.8	687.2
	<u>5 день</u>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.7	2.8	98.0
54-22м	Рагу из курицы	200	21.0	7.0	17.5	217.4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	540	27.9	16.2	69.6	537.0

	6 день					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	705	15.8	11.9	75.8	472.6
	7 день					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.0	151.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	580	31.8	11.4	99.8	628.9
	8 день					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129.0
Пром.	Сок яблочный	200	0.0	0.0	20.0	80.0
Пром.	Сдоба	80	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	585	26.8	14.9	128.3	754.2
	9 день					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13.6	12.2	226.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	525	22.8	19.5	70.3	547.9
	10 день					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	590	47.9	11.9	79.2	615.2