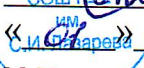


Утверждаю
Директор МКОУ Доволенской
СОШ №2 им. С.И. Лазарева



 Е.А. Давыдова

«»  2026 г.
М.П.

**Десятидневное меню
для обучающихся 5-11-х классов
МКОУ Доволенской СОШ №2
им. С.И. Лазарева**

2026 год

						Старшая 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	200	11.0	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	7.6	5.3	157.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого	590	33.3	16.7	92.8	654.7
	<u>2 день</u>					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6.0	7.2	17.0	156.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	590	21.9	17.3	80.4	563.7
	<u>3 день</u>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.2	123.8
54-6г	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	271.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	114.3
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого	690	25.6	22.5	106.1	720.1
	<u>4 день</u>					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30.0	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	5.2	21.4
Пром.	Сдоба	80	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	640	22.3	13.8	137.9	770.1
	<u>5 день</u>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11.0	3.6	122.6
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого	620	34.3	20.4	79.7	639.4

	6 день					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138.0
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	790	21.8	18.0	86.7	594.6
	7 день					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого	690	37.6	14.2	119.6	755.7
	8 день					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	5.4	17.4	161.3
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	670	33.8	20.7	140.1	880.9
	9 день					
54-20з	Горошек зелёный	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого	610	29.0	25.2	86.0	686.7
	10 день					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого	710	57.2	14.2	96.2	740.9