

"Утверждаю"

Начальник ДЛО "Романтика"

МОУ "Красногорская СОШ №2"

Савосина И.Н.



### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛО МОУ "Красногорская средняя общеобразовательная школа №2" 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5/5	6,24	6,10	19,70	158,64	390
	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Пряник	50	9,60	5,60	155,40	271,60	
Итого за завтрак		510	19,20	20,30	208,52	626,76	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,65	7,73	100,80	143,40	170
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7	
Итого за обед		720	39,11	26,58	186,15	774,79	
Итого за день:		1230	58,31	46,88	394,67	1401,55	
День 2							

Завтрак	Сырники из творога со стученным молоком	160/20	33,64	22,81	20,52	421,20	219
	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Плоды свежие(яблоки)	160	0,52	0,52	12,74	61,10	847
Итого за завтрак		590	42,78	31,65	59,05	690,50	
Обед							
	Суп картофельный с крупной рисовой	200	8,34	6,04	14,31	145,00	204
	Жаркое по-домашнему	230	14,95	21,16	21,85	337,41	345
	Чай с лимоном	222	13,00	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
	Томат свежий	60	0,30	0,12	2,61	13,20	
Итого за обед		782	42,13	28,07	88,11	720,1	
Итого за день:		1372	84,91	59,72	147,16	1410,6	
День 3							
Завтрак							
	Оладьи с повидлом	130/20	9,05	8,11	55,15	330,00	449
	Чай с лимоном	222	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Напиток кисло-молочный(йогурт)	200	2,80	2,00	11,90	77,00	
Итого за завтрак		572	20,87	12,39	82,47	521,66	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Плов	250	23,57	19,50	23,28	357,23	265
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	
Итого за обед		730	33,42	24,71	95,00	745,74	
Итого за день:		1302,00	54,29	37,10	177,47	1267,40	
День 4							

Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная из гречневой крупы	200/5/5	6,21	5,28	32,79	203,00	168
	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Печенье	50	1,30	7,40	8,50	106,00	
Итого за завтрак		500	12,07	23,28	83,11	593,52	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,68	7,71	7,32	129,20	187
	Биточки мясные	100	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		720	31,52	22,20	105,23	737,34	
Итого за день:		1220	43,59	45,48	188,34	1330,86	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Фрукты свежие(бананы)	160	1,95	0,65	27,30	124,80	847
Итого за завтрак		530	29,99	18,65	73,70	432,40	
Обед	Рассольник Петербургский	200	7,88	7,89	13,87	158,00	197
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	245
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		750	35,58	14,07	82,77	560,49	
Итого за день:		1280	65,57	32,72	156,47	992,89	



	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		745	34,43	22,26	112,50	790,94	
Итого за день:		1227	77,94	50,86	156,91	1398,35	
День 8							
Завтрак	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	449
	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	379
	Фрукты свежие (апельсины)	180	1,17	0,26	10,53	49,14	393
Итого за завтрак		530	13,74	12,09	91,17	524,34	
Обед	Рассольник Петербургский	200	7,88	7,89	13,87	158,00	197
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с лимоном	222	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		742	43,85	27,88	82,17	752,52	
Итого за день:		1272	57,59	39,97	173,34	1276,86	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5/5	6,24	6,10	19,70	158,64	390
	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Пряник	50	9,60	5,60	155,40	271,60	
Итого за завтрак		560	24,30	24,90	208,82	689,76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,68	7,71	7,32	129,20	187
	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,92	6,86	45,45	275,40	679

Компот из сухофруктов		200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		720	37,03	26,85	127,37	890,04	
Итого за день:		1280	61,33	51,75	336,19	1579,80	
День 10							
Завтрак		200/5/5	2,40	0,30	15,90	75,90	679
Каша рассыпчатая ячневая		200	3,52	3,72	25,49	154,20	382
Какао с молоком		40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
Хлеб пшеничный		110	9,90	6,90	35,60	244,00	
Ватрушка с творогом		560	18,98	11,32	96,31	567,62	
Итого за завтрак							
Обед		200	7,65	7,73	100,80	143,40	170
Борщ с капустой и картофелем		100	17,21	8,83	0,83	152,04	245
Рыба припущенная		150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
Пюре картофельное		200	0,65	0,00	23,00	87,00	342
Компот из свежих яблок		40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Хлеб ржано-пшеничный							
Итого за обед		720	33,41	22,09	179,22	682,18	
Итого за день:		1280	52,39	33,41	275,53	1249,80	
День 11							
Завтрак		200/5/5	3,09	4,07	36,98	197,00	168
Каша вязкая с маслом и сахаром молочная из рисовой крупы		10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
Сыр порционный		222	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Чай с лимоном		40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
Хлеб пшеничный		50	1,30	7,40	8,50	106,00	
Печенье		532	18,89	17,10	80,22	547,58	
Итого за завтрак							
Обед		200	8,35	6,67	14,31	145,20	208
Суп картофельный с макаронными изделиями							
Гуляш		80/75	17,70	11,70	4,70	196,00	591

	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		775	37,81	21,10	96,00	758,14	
Итого за день:		1307	56,70	38,20	176,22	1305,72	
День 12							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Плоды свежие (яблоки)	160	0,52	0,52	12,74	61,10	847
Итого за завтрак		560	6,47	5,73	45,58	234,30	
Обед	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,74	2,27	11,43	73,20	204
	Жаркое по-домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,70	345
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		700	46,35	13,94	113,80	784,39	
Итого за день:		1260	52,82	19,67	159,38	1018,69	
День 13							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	27,84	18,00	32,40	279,60	223
	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	379
	Пряник	50	9,60	5,60	155,40	271,60	
	Плоды свежие (апельсины)	200	1,17	0,26	10,53	49,14	393
Итого за завтрак		610	42,13	27,58	223,82	745,54	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,68	7,71	7,32	129,20	187
	Биточки мясные	100	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
	Томат свежий	60	0,36	0,12	2,61	13,20	
Итого за обед		780	31,88	22,32	107,84	750,54	
Итого за день:		1390	74,01	49,90	331,66	1496,08	
День 14							
Завтрак	Каша вязкая с маслом пшеничным, молочная из гречневой крупы	200/5/5	6,21	5,28	32,79	203,00	168
	Масло сливочное порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Конвертик со сгущенкой	70	6,00	13,00	43,00	310,00	
Итого за завтрак		530	18,89	30,60	120,70	826,72	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,65	7,73	100,80	143,40	170
	Плов	250	11,20	25,60	34,60	415,00	265
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	7
Итого за обед		720	23,89	34,06	183,54	748,89	
Итого за день:		1250	42,78	64,66	304,24	1575,61	