



2026-2027

Директор МОУ "Красногорская
средняя общеобразовательная школа №2"
Р.Г. Михайлова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МОУ "Красногорская средняя общеобразовательная школа №2"

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	40	19.20	11.20	310.80	271.60	
Итого за завтрак		500	28.80	25.90	363.92	626.76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.91	6.79	67.80	187
	Птица отварная	100	21.10	19.60	0.00	206.50	290
	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	688
	Компот из свежих яблок	200	0.04	0.00	24.76	94.20	342
	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		750	34.00	29.66	97.42	733.13	
Итого за день:		1250	62.80	55.56	461.34	1359.89	

[illegible]

Итого за обед		750	27.44	19.41	97.53	731.43	
Итого за день:		1250.00	62.48	42.05	187.48	1310.85	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная из рисовой	200/5/5	3.09	4.07	36.98	197.00	168
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	943
	Сыр порционный	10	2.32	2.95	0.00	36.40	15
	Коржик молочный	50	2.40	7.25	22.50	163.55	
Итого за завтрак		510	11.17	14.67	92.80	518.47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.20	82.00	170
	Гуляш	100/75	7.20	21.40	3.20	235.10	608
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679 591
	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
	Зеленый горошек консервированный	60	1.77	0.12	3.28	22.00	131
Итого за обед		780	22.92	31.99	198.96	842.04	
Итого за день:		1290	34.09	46.66	291.76	1360.51	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	93
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Масло сливочное порционное	10	0.00	8.20	0.10	75.00	14
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Печенье	50	1.30	7.40	8.50	106.00	
Итого за завтрак		500	10.34	21.23	61.96	481.72	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.80	206
	Жаркое по-домашнему	250	14.95	21.16	21.85	337.41	345

	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
	Томат свежий	60	0.36	0.12	2.64	13.20	
	Итого за обед	780	24.74	26.23	85.69	648.90	
Итого за день: Неделя 2 День 6		1280	35.08	47.46	147.65	1130.62	
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 / 20	27.84	18.00	32.40	279.60	223
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	382
	Плоды свежие (банан)	100	1.95	0.65	27.30	124.80	847
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Итого за завтрак	510	36.47	22.77	104.51	643.12	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.83	4.56	13.59	118.80	104
	Биточки	100	15.55	11.55	15.70	228.75	608
	Макаронные изделия отварные	150	6.62	5.42	31.73	202.14	688
	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
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.22	8.22	
	Итого за обед	780	33.30	22.32	122.14	814.60	
	Итого за день:	1290	69.77	45.09	226.65	1457.72	
	День 7						
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	150/10	7.84	7.47	26.45	204.85	688/15
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	945
	Сок фруктовый	100	0.30	0.20	11.60	50.00	

Итого за завтрак		510	12.70	9.67	73.77	434.37	
Обед	Рассольник по-домашнему	200	1.68	4.09	13.27	96.60	197
	Котлета рыбная	100	10.49	3.51	11.26	215.78	143
	Рис отварной	150	4.86	8.28	40.14	255.60	682
	Кофейный напиток с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	379
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
Итого за день:		720	25.39	20.33	124.30	875.67	
День 8		1230	38.09	30.00	198.07	1310.04	
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/20	9.05	8.11	55.15	330.00	449
	Яйцо вареное	50	5.08	4.60	0.28	63.00	209
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Напиток кисло-молочный (йогурт)	200	5.00	6.00	3.50	92.00	251
		600	19.26	18.73	74.13	547.00	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.80	206
	Котлета	100	15.55	11.55	15.70	228.75	608
	Пюре картофельное	150	3.67	5.76	24.53	164.70	694
	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
	Томат свежий	60	0.36	0.12	2.64	13.20	
		780	29.01	22.38	104.07	704.94	
Итого за обед		1380	48.27	41.11	178.20	1251.94	
Итого за день:							
День 9							
Завтрак	Каша овсяная	200/5/5	8.16	9.84	47.80	264.00	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3.52	3.72	25.49	95.20	379
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Масло сливочное порционное	10	0.00	8.20	0.10	75.00	14

	Пряник		40	9.60	5.60	155.40	171.60	
Итого за завтрак			500	24.44	27.76	248.11	699.32	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем		200	1.45	3.93	100.20	112.00	170
	Плов		250	11.20	25.60	34.60	415.00	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
	Капуста квашеная		60	1.70	5.10	3.20	68.30	
Итого за обед			780	19.39	35.56	194.44	867.79	
Итого за день:			1280	43.83	63.32	442.55	1567.11	
День 10								
Завтрак			200/5/5	4.30	4.40	16.30	223.00	168
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная из пшеничной крупы							
	Хлеб пшеничный		40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Чай с молоком		200	1.40	1.60	16.40	186.00	945
	Плоды свежие (апельсины)		100	1.17	0.26	10.53	49.14	393
Итого за завтрак			550	10.03	6.66	62.55	551.66	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2.15	2.27	13.71	83.80	208
	Гуляш	100/75		7.20	21.40	3.20	235.10	591
	Пюре картофельное		150	3.67	5.76	24.53	164.70	694
	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
	Чай с лимоном		200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Огурец свежий		60	0.42	0.06	2.22	8.22	
Итого за обед			780	18.41	30.24	93.00	716.31	
Итого за день:			1330	28.44	36.90	155.55	1267.97	