МКОУ Лепокуровская СОШ Утверждаю: _____

Директор школы: Посторонок Т.С.

Меню приготавливаемых блюд

(для учащихсяОВЗ 12-18 лет)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер.ценнос.	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
12.10.2026	Сыр твердых сортов	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8	54-1к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	Пром.
Обед	Салат из морковки и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з
	Суп гороховый	250	6,3	3,2	18,2	127	54-25с
	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Итого за день		52,7	38	211,3	1397,5	
13.10.2026							

завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	54-25.1к
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	54-6гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	Пром.
обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6	54-2с
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9	П/Ф
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Итого за день		44,5	46,9	200,4	1400	
14.10.2026							
завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	35	54-6о
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	54-5гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.

	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	Пром.
обед	Салат из моркови яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8,8	7,3	16,9	168,5	54-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Йогурт 3,2%	100	5	3,2	3,5	62,8	Пром.
	Итого за день		61,2	49,4	183,2	1423	
15.10.2026							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	54-27к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5	54-6с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г

	Котлеты Куриные	85	11,6	10,5	7,4	170,4	П/Ф
	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	54-1соус
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.
	Итого за день		59,7	47,1	204,1	1476,5	
16.10.2026	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
завтрак	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	54-1о
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-46гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	Пром.
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	54-7с
	Жаркое по -домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	54-9м
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Итого за день		70,4	69,2	152,7	1513,4	