МКОУ Лепокуровская СОШ Утверждаю: _____

Директор школы: Посторонок Т.С.

Меню приготавливаемых блюд

(для учащихся 1-4 классов льгота)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер.ценнос.	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
12.10.2026	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
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
	Итого за Завтрак		19,6	15,6	69,4	469,5	
13.10.2026	**Огурец в нарезке**	60	**0,5**	**0,1**	**1,5**	**8,5**	54-2з
	Картофельное пюре	**200**	**4,1**	**7,1**	**26,4**	**185,8**	**54-11г**
	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4	п/ф
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	541-хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	Итого за Завтрак		19	16,6	69,5	503	
14.10.2026	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	11	**8,5**	**47,9**	**311,6**	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
	Итого за Завтрак		30,3	23,8	82,4	664,5	
15.10.2026	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4	54-1з
	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	пром
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,7	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	Итого за Завтрак		17,3	16,8	80,2	542,1	
16.10.2026	Жаркое по-домашнему	150	15	14,1	12,9	238,4	54-9м
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	Итого за Завтрак		24	18	57	485,4	