МКОУ Лепокуровская СОШ

Утверждаю Директор школы: Посторонок Т.С.

Меню приготавливаемых блюд

(для учащихся Родительская плата ,многодетные, СВО)

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. ценность | №рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| **19.10.2026г** | Макароны отварные | 250 | 8,9 | 8,2 | 54,7 | 328 | 54-1г |
| | **Тефтели «натуральные»** | 65 | 8 | 6,5 | 4,7 | 109,1 | П/ф |
| | **Соус красный основной** | 50 | 1,1 | 1,1 | 4,3 | 31,7 | 54-3соус |
| | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 54-7хн |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | пром |
| | **Итог за завтрак** | | **22,1** | **16,3** | **96,7** | **625,1** | |
| **20.10.2026г** | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 54-3з |
| | Запеканка картофельная с говядиной | 250 | 29,4 | 29 | 33,1 | 510,8 | 54-26м |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,1 | 54-2хн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром |
| | **Итог за завтрак** | | **34,1** | **29,5** | **70,7** | **684,3** | |
| 21.10.2026г | пельмени | 170 | 14,4 | 22,4 | 40,2 | 420,4 | П/Фгн |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 43,2 | пром |
| | банан | 240 | 3,6 | 1,2 | 50,4 | 226,8 | пром |
| | Итог за завтрак | | 24 | **27,3** | **109,8** | **781,8** | |
| 22.10.2026г | Рис отварной | 230 | 5,5 | 7,4 | 55,9 | 312,1 | 54-6г |
| | Курица отварная | 100 | 32,1 | 2,4 | 1,1 | 154,8 | 54-21м |
| | Соус красный основной | 50 | 1,1 | 1,1 | 4,3 | 31,7 | 54-3соус |
| | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,7 | 54-46гн |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | пром |
| | **Итог за завтрак** | | 42,2 | 11,6 | 81,9 | 601,1 | |
| 23.10.2026г | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,1 | 4 | 8,8 | 83,5 | 54-22с |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 | 54-22гн |
| | Ватрушка творожная | 100 | 16,5 | 20,6 | 30 | 371,3 | 54-1в |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | пром |
| | Итог за завтрак | | 26,9 | 28,4 | 85,7 | 705,4 | |