МКОУ Лепокуровская СОШ

Утверждаю: директор школы: Посторонок Т.С.

Меню приготавливаемых блюд

(для учащихся ОВЗ 12-18 лет)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер.ценнос.	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
19.10.2026г							
завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	54-24к
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Итог за завтрак		16,9	13,7	109,8	629,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з
	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	54-10с
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Тефтели «Натуральные»	65	8	6,5	4,7	109,1	П/Ф
	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19	54-3соус
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром

	Итого за обед		25,6	26,6	120	821,5	
	Итого за день		42,5	40,3	229,8	1451,2	
20.10.2026г							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з
	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	54-20к
	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2	54-9гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	Итог за завтрак		16,4	19,2	82,2	567,1	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	54-13з
	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8	54-26м
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	пром
	Итого за обед		40,7	41,9	88,7	894,1	
	Итого за день		57,1	61,1	170,9	1461,2	
21.10.2026г							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	54-18к
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	Итог за завтрак		22,5	17,4	86,6	592,4	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8	54-9с
	пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9	П/Ф
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Йогурт 2%	100	4,5	2	6,6	62	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	Итого за обед		40,2	38,4	123	998,4	
	Итого за день		62,7	55,8	208,4	1586,3	
22.10.2026г							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	54-2о
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	Итог за завтрак		29,6	26,3	64,4	613,5	
Обед	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9	54-1с

	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	54-6г
	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	54-21м
	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19	54-3 соус
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-46гн
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром
	Итого за обед		48,6	18,7	114,2	819,4	
	Итого за день		78,2	45	178,6	1432,9	
23.10.2026г							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6	П/Ф
	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	60	4	0,7	20	102,5	пром
	Итог за завтрак		35,5	16,5	81,6	616,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	4	8,8	83,5	54-22с
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	54-28м
	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром

	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром
	Итого за обед		45,5	19,9	129,6	878	
	Итого за день		81	36,4	207,6	1480,2	