

Меню приготавливаемых блюд (для учащихся 1-4 классов льгота)

МКОУ Лепокуровская СОШ

Директор школы: Посторонок Т.С.



Утверждаю:

| Прием пищи        | Наименования блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энерг.ценнос. | Нормы рецептуры |
|-------------------|-----------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|---------------|-----------------|
|                   |                                   |            | белки            | жиры       | углеводы    |               |                 |
| <b>14.09.2026</b> | 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         |                 |
| <b>15.09.2026</b> | <b>Огурец в нарезке</b>           | 60         | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b> | <b>1,5</b>  | <b>8,5</b>    | 54-2з           |
|                   | Картофельное пюре                 | <b>200</b> | <b>4,1</b>       | <b>7,1</b> | <b>26,4</b> | <b>185,8</b>  | <b>54-11г</b>   |
|                   | 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           |                 |
| <b>16.09.2026</b> | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> | 200        | <b>11</b>        | <b>8,5</b> | <b>47,9</b> | <b>311,6</b>  | 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 |         |
| 17.09.2026 | 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 |         |
| 18.09.2026 | 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 |         |