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 | | |
| 28,09.2026 | 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 | |
| 29.09.2026 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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** | |
| **30.09.2026** | | | | | | | |
| 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 | |
| 01.10.2026 | | | | | | | |
| 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 | |
| 02.10.2026 | 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 | |
| | | | | | | | |