

меню приготавливаемых блюд (для учащихся 1-4 класс)

МКОУ Лепокуровская СОШ

Утверждаю:

Директор школы: Посторонок Т.С.



| Прием пищи         | Наименования блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |             |             | Энер. Ценность | Нор. рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|
|                    |                                    |           | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |                |
| <b>07.09.2026г</b> | Макароны отварные                  | 150       | 5,3              | 4,9         | 32,8        | 196,8          | 54-1г          |
|                    | <b>Тефтели «натуральные»</b>       | 65        | 8                | 6,5         | 4,7         | 109,1          | П/ф            |
|                    | <b>Соус красный основной</b>       | 40        | 1,3              | 1           | 3,6         | 28,2           | 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           |
|                    | <b>Итог за завтрак</b>             |           | <b>18,7</b>      | <b>12,9</b> | <b>74,1</b> | <b>486,8</b>   |                |
| <b>08.09.2026г</b> | Помидор в нарезке                  | 60        | 0,7              | 0,1         | 2,3         | 12,8           | 54-3з          |
|                    | Запеканка картофельная с говядиной | 200       | 23,6             | 23,2        | 26,5        | 408,6          | 54-26м         |
|                    | Компот из кураги                   | 200       | 1                | 0,1         | 15,6        | 66,9           | 54-2хн         |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 40        | 3                | 0,3         | 19,7        | 93,8           | Пром           |
|                    | <b>Итог за завтрак</b>             |           | <b>28,3</b>      | <b>33,7</b> | <b>64,1</b> | <b>582,1</b>   |                |
| <b>09.09.2026г</b> | пельмени                           | 150       | 14               | 18,3        | 18,4        | 294,7          | П/ф            |
|                    | Какао с молоком                    | 200       | 4,7              | 3,5         | 12,5        | 100,4          | 54-21гн        |
|                    | банан                              | 150       | 2,3              | 0,8         | 31,5        | 141,8          | Пром           |
|                    | Хлеб ржаной                        | 30        | 2                | 0,4         | 10          | 51,2           | Пром           |
|                    | <b>Итог за завтрак</b>             |           | <b>23</b>        | <b>23</b>   | <b>72,4</b> | <b>588,1</b>   |                |
| <b>10.09.2026г</b> | Рис отварной                       | 150       | 3,6              | 4,8         | 36,4        | 203,5          | 54-6г          |
|                    | Курица отварная                    | 100       | 32,1             | 2,4         | 1,1         | 154,8          | 54-21м         |
|                    | Соус красный основной              | 25        | 0,8              | 0,6         | 2,2         | 17,7           | 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           |
|                    | <b>Итог за завтрак</b>             |           | <b>40</b>        | <b>8,5</b>  | <b>63,9</b> | <b>493,1</b>   |                |
| <b>11.09.2026г</b> | Борщ с капустой и картофелем       | 200       | 4,3              | 3,5         | 7,5         | 78,3           | 54-22с         |
|                    | Какао с молоком сгущенным          | 200       | 3,5              | 3,4         | 22,3        | 133,4          | 54-22гн        |
|                    | Ватрушка творожная                 | 90        | 14,8             | 18,5        | 27          | 334,2          | 54-1в          |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,3              | 0,2         | 14,8        | 70,3           | Пром           |
|                    | <b>Итог за завтрак</b>             |           | <b>24,9</b>      | <b>25,6</b> | <b>71,6</b> | <b>616,2</b>   |                |