

Меню приготавливаемых блюд (для учащихся Родительская плата ,многодетные, СВО)

МКОУ Лепокуровская СОШ

Утверждаю:

Директор школы: Посторонок Т.С.



Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	Норрецептуры
			белки	жиры	углеводы		
07.09.2026г	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	
08.09.2026г	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	
09.09.2026г	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	
10.09.2026г	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	
11.09.2026г	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	