

Меню приготавливаемых блюд (для учащихся ОВЗ 12-18 лет)

МКОУ Лепокуровская СОШ

Утверждаю:

Директор школы: Посторонок Т.С.



Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценнос.	Нормы
			белки	жиры	углеводы		
01.09.2026							
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	5,9	7,1	12,7	138	54-2с
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4	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		44,7	43,5	203,6	1382,5	
02.09.2026							
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	35	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	10,8	7,6	17,4	181,1	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		63,2	49,8	188,8	1456,7	
03.09.2026							

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	5,8	4,1	14,2	117	54-6с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5	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		61	45,4	210,2	1491,7	
04.09.2026	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	6,5	3,5	23,1	149,5	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		72,4	69,5	160,4	1555,2	