МКОУ Лепокуровская СОШ Утверждаю: _____

Директор школы: Посторонок Т.С.

Меню приготавливаемых блюд

(для учащихся многодетные, род.плата ,СВО)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер.ценнос.	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
28.09.2026	Плов из отварной говядины	250	15,319,1	18,4	48,2	435,3	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		23,4	19,3	79	583,6	
29.09.2026	**Огурец в нарезке**	60	**0,5**	**0,1**	**1,5**	**8,5**	54-2з
	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 сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	541-хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Итого за Завтрак		22,6	20,6	80,3	596,4	
30.09.2026	**Каша гречневая рассыпчатая**	250	**13,7**	**10,6**	**59,9**	**389,5**	54-4г
	Гуляш из говядины	**90**	**15,3**	**14,9**	**3,5**	**208,9**	54-2м

	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	54-2гн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	пром
	Итого за Завтрак		32,5	26,1	82,9	695,8	
01.09.2026	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4	54-1з
	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167	54-27к
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	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 Завтрак		18,8	17	88,2	581,8	
02.09.2026	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	54-9м
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	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		34,1	27,3	62	629,8	