МКОУЛепокуровская СОШ

Утверждаю: _____ Директор школы: Посторонок Т.С.

Меню приготавливаемых блюд

(для учащихся Родительская плата ,многодетные, СВО)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
05.10.2026г	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**	
06.10.2026г	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**	
07.10.2026г	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**	
08.10.2026г	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**	
09.10.2026г	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	