

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский

Лысенко Е.А.



**Ежедневное меню  
для учащихся 1-4 классов**

06.12.2022г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,3</b>	<b>15,4</b>	<b>95</b>	<b>544,4</b>		

**Ежедневное меню  
для учащихся 1-4 классов ОВЗ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>18,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,6</b>	<b>582,7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88	2011
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,9</b>	<b>25,0</b>	<b>102,3</b>	<b>677,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>43,2</b>	<b>187,9</b>	<b>1 260,5</b>		

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский  
 Лысенко Е.А.



**Ежедневное меню  
 для учащихся 5-11 классов**

06.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	41	2012
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,4	16,9	56,5	391,4	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>28,6</b>	<b>18,3</b>	<b>116,1</b>	<b>664,8</b>		

**Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов ОБЗ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	15,1	41,1	343,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15,0</b>	<b>16,6</b>	<b>88,0</b>	<b>564,1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	4,6	12,0	9,2	166,9	88	2011
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,4	16,9	56,5	391,4	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>33,2</b>	<b>30,2</b>	<b>125,3</b>	<b>831,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>46,8</b>	<b>213,3</b>	<b>1 395,8</b>		