

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



Ежедневное меню
 для учащихся 1-4 классов

12.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18,9	20,8	28,9	377,0	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	540	23,3	21,9	66	553,6		

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			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	7,8	7,5	42,9	271,1	207	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	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
Итого за прием пищи:	710	18,2	19,8	83,5	593,2		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18,9	20,8	28,9	377,0	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	740	28,1	24,0	86,3	672,8		
Всего за день:		46,3	43,8	169,9	1 266,0		

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



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

12.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22,1	24,3	33,8	439,6	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	620	26,8	25,4	71,6	621,4		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	280	12,9	12,5	70,4	446,2	207	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	610	16,4	19,3	96,8	633,9		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22,1	24,3	33,8	439,6	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	870	32,7	28,0	96,9	770,4		
Всего за день:		49,2	47,3	193,7	1 404,3		