

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



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

13.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>22,2</b>	<b>94,2</b>	<b>654,7</b>		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5,4	8,8	6,5	126,8	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>18,4</b>	<b>20,9</b>	<b>82,2</b>	<b>592,2</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	99	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>20,4</b>	<b>26,3</b>	<b>102,8</b>	<b>732,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>47,3</b>	<b>185,0</b>	<b>1 324,2</b>		

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



**Ежедневное меню  
 для учащихся 5-11 классов  
 13.12.2022г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11,3	16,2	3,5	205,1	60	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	7,8	7,5	9,9	139,8		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,5	2,1	23,1	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,0	45,7	245,3	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>28</b>	<b>31,1</b>	<b>113,6</b>	<b>851</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	7,2	11,8	8,8	170,1	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,7	25,6	169,1	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>15,6</b>	<b>19,2</b>	<b>83,9</b>	<b>572,6</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11,3	16,2	3,5	205,1	60	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	1250	1,8	4,6	10,8	92,3	99	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	7,8	7,5	9,9	139,8		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,5	2,1	23,1	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,0	45,7	245,3	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,8</b>	<b>35,9</b>	<b>124,3</b>	<b>943,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>55,0</b>	<b>208,2</b>	<b>1 515,9</b>		