

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский  
 Дысенко Е.А.



Ежедневное меню  
 для учащихся 1-4 классов

16.12.2022г.

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60           | 1,1              | 3,0         | 8,3         | 64,2                          | к/к         | к/к              |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ          | 90           | 17,5             | 12,9        | 2,7         | 196,5                         | 230         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 200          | 3,9              | 6,3         | 31,3        | 197,4                         | 333         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4        | 67,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,6         | 12,8        | 66,0                          | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>580</b>   | <b>25,1</b>      | <b>22,9</b> | <b>71,5</b> | <b>591,1</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>                      |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                      | 100          | 4,9              | 7,7         | 7,2         | 153,7                         | 278/1       | 2011             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                     | 170          | 4,2              | 5,2         | 43,7        | 237,0                         | 326         | 2008             |
| 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             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                       | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1        | 113,0                         | 1           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>700</b>   | <b>17,6</b>      | <b>18,9</b> | <b>83,9</b> | <b>615,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60           | 1,1              | 3,0         | 8,3         | 64,2                          | к/к         | к/к              |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 200          | 1,8              | 4,2         | 13,1        | 97,7                          | 96          | 2011             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ          | 90           | 17,5             | 12,9        | 2,7         | 196,5                         | 230         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 200          | 3,9              | 6,3         | 31,3        | 197,4                         | 333         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4        | 67,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,6         | 12,8        | 66,0                          | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>780</b>   | <b>26,8</b>      | <b>27,1</b> | <b>84,7</b> | <b>688,9</b>                  |             |                  |

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



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

16.12.2022г.

| 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 СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100          | 1,8              | 5,0         | 13,8        | 106,9                         | к/к         | к/к              |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ          | 120          | 24,0             | 16,8        | 3,6         | 261,6                         | 230         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 200          | 3,9              | 6,3         | 31,3        | 197,4                         | 333         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4        | 67,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,6         | 12,8        | 66,0                          | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>650</b>   | <b>32,3</b>      | <b>28,8</b> | <b>77,9</b> | <b>698,9</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>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                      | 120          | 5,8              | 9,2         | 8,6          | 184,5                         | 278/1       | 2011             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                     | 230          | 5,7              | 7,1         | 59,1         | 320,6                         | 326         | 2008             |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ                       | 200          | 0,3              | 0,1         | 10,5         | 48,0                          | 430/1       | 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>15,4</b>      | <b>17,3</b> | <b>98,9</b>  | <b>659,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100          | 1,8              | 5,0         | 13,8         | 106,9                         | к/к         | к/к              |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 250          | 2,2              | 5,2         | 16,4         | 122,2                         | 96          | 2011             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ          | 120          | 24,0             | 16,8        | 3,6          | 261,6                         | 230         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 200          | 3,9              | 6,3         | 31,3         | 197,4                         | 333         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4         | 67,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,6         | 12,8         | 66,0                          | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>900</b>   | <b>34,5</b>      | <b>34,0</b> | <b>94,3</b>  | <b>821,1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>49,9</b>      | <b>51,3</b> | <b>193,2</b> | <b>1 480,8</b>                |             |                  |