

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский

Лысенко Е.А.



Ежедневное меню
 для учащихся 1-4 классов

19.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	240	14,3	11,7	41,6	330,6	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	530	18,1	15,1	88,0	575,6		

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							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	230	11,3	14,0	8,7	206,1	219	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	720	20,6	28,7	66,6	611,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3,2	3,5	18,4	118,6	108	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	240	14,3	11,7	41,6	330,6	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	21,3	18,6	106,5	694,2		
Всего за день:		41,9	47,3	173,0	1 305,6		

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



Ежедневное меню
 для учащихся 5-11 классов

19.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	280	16,8	13,8	48,9	389,0	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	250	22,7	20,2	107,2	716,5		

Ежедневное меню
 для учащихся 5-11 классов ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	15,4	20,0	11,9	289,7	219	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	580	19,3	29,7	63,9	604,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	280	16,8	13,8	48,9	389,0	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	880	26,7	25,5	130,2	873,4		
Всего за день:		46,0	55,2	194,1	1 477,4		