

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



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

21.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	19	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11,0	7,3	3,3	139,1	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	530	19,6	18,7	83,8	600,9		

**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							
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	5,7	5,4	7,2	101,7		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	377	2011
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
Итого за прием пищи:	700	19,1	19,1	89,1	606,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	19	2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6,7	6,6	9,6	124,6	94	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11,0	7,3	3,3	139,1	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	26,3	25,5	93,3	725,6		
Всего за день:		45,4	44,6	182,5	1 332,4		

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

21.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	19	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	5,0	178,1	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	620	24,1	26	97,2	742,1		

**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			
Завтрак							
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	550	15,2	15,6	91,7	569,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	19	2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127,0	94	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	5,0	178,1	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	870	33,3	30,6	109,4	869,1		