



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

29.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	1,8	49,7	43	2011
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	11,8	12,2	4,5	229,3	38	2011
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	570	21,3	24,4	94,9	740,6		

**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							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	25,9	205,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	765	19,0	19,4	83,3	594,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	1,8	49,7	43	2011
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	11,8	12,2	4,5	229,3	38	2011
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	770	23,5	27,6	102,0	807,1		
Всего за день:		42,5	47,0	185,3	1 401,8		

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

Ежедневное меню
 для учащихся 5-11 классов

29.12.2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,0	6,4	3,0	83,0	43	2011
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	13,1	13,6	5,0	254,8	38	2011
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	660	25,3	29,6	108,4	862,6		

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							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	15	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,9	256,7	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	630	17,7	20,6	82,2	587,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,0	6,4	3,0	83,0	43	2011
БОРЩ	250	2,7	4,1	8,9	83,0	75	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	13,1	13,6	5,0	254,8	38	2011
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	910	28,0	33,7	117,3	945,6		