

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



УТВЕРЖДАЮ
Лысенко Е.А.

Ежедневное меню
для учащихся 1-4 классов

12.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	530	23,3	15,4	95	544,4		

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							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	740	18,2	18,3	85,6	582,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88	2011
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	26,9	25,0	102,3	677,8		
Всего за день:		45,2	43,2	187,9	1 260,5		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ по Горноуреченский
 Лысенко Е.А.



Ежедневное меню
 для учащихся 5-11 классов

12.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	41	2012
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,4	16,9	56,5	391,4	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	630	28,6	18,3	116,1	664,8		

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			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	15,1	41,1	343,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	600	15,0	16,6	88,0	564,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	4,6	12,0	9,2	166,9	88	2011
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,4	16,9	56,5	391,4	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	880	33,2	30,2	125,3	831,7		
Всего за день:		48,2	46,8	213,3	1 395,8		