


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

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

**20.01.2023**

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 МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,3</b>	<b>19,3</b>	<b>72</b>	<b>561,7</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ГРУША	110	0,4	0,3	11,3	51,7		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>14,8</b>	<b>22,9</b>	<b>82,1</b>	<b>595,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	16,4	120,4	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,5</b>	<b>24,4</b>	<b>88,4</b>	<b>682,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>47,3</b>	<b>170,5</b>	<b>1 277,1</b>		

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

**20.01.2023**

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 МОРКОВИ	120	1,5	0,1	13,6	62,7	41	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4,1	6,6	32,9	207,2	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>33</b>	<b>25,1</b>	<b>92,9</b>	<b>732,1</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,8	256,5	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ГРУША	110	0,4	0,3	11,3	51,7		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>10,7</b>	<b>19,9</b>	<b>83,1</b>	<b>554,5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	1,5	0,1	13,6	62,7	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4,1	6,6	32,9	207,2	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,1</b>	<b>30,3</b>	<b>109,3</b>	<b>854,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>50,1</b>	<b>192,4</b>	<b>1 408,9</b>		