

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский

Лысенко Е.А.

Ежедневное меню
для учащихся 1-4 классов

24.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	к/к	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	580	25,1	22,9	71,5	591,1		

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							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	4,9	7,7	7,2	153,7	278/1	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4,2	5,2	43,7	237,0	326	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	700	17,6	18,9	83,9	615,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	780	26,8	27,1	84,7	688,9		



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

Ежедневное меню
для учащихся 5-11 классов

24.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	106,9	к/к	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	24,0	16,8	3,6	261,6	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	650	32,3	28,8	77,9	698,9		

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							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	5,8	9,2	8,6	184,5	278/1	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	5,7	7,1	59,1	320,6	326	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	600	15,4	17,3	98,9	659,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	106,9	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	24,0	16,8	3,6	261,6	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	900	34,5	34,0	94,3	821,1		
Всего за день:		49,9	51,3	193,2	1 480,8		