

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



Ежедневное меню  
 для учащихся 1-4 классов

03.02.2023

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	240	14,3	11,7	41,6	330,6	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,1</b>	<b>15,1</b>	<b>88</b>	<b>575,6</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	75,0	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	230	11,3	14,0	8,7	206,1	219	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>20,6</b>	<b>28,7</b>	<b>66,6</b>	<b>611,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3,2	3,5	18,4	118,6	108	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	240	14,3	11,7	41,6	330,6	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,3</b>	<b>18,6</b>	<b>106,5</b>	<b>694,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,9</b>	<b>47,3</b>	<b>173,0</b>	<b>1 305,6</b>		

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



Ежедневное меню  
 для учащихся 5-11 классов

03.02.2023

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	280	16,8	13,8	48,9	389,0	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,7</b>	<b>20,2</b>	<b>107,2</b>	<b>716,5</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	15,4	20,0	11,9	289,7	219	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,3</b>	<b>29,7</b>	<b>63,9</b>	<b>604,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	280	16,8	13,8	48,9	389,0	211	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>26,7</b>	<b>25,5</b>	<b>130,2</b>	<b>873,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>55,2</b>	<b>194,1</b>	<b>1 477,4</b>		