



Директор МБОУ СОШ пос. Горноуренский
Дьяченко Е.А.

Ежедневное меню
для учащихся 1-4 классов

08.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
КОТЛЕТА СОЧНАЯ	90	7,9	15,7	3,5	195,9	474	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	530	14,6	25,4	71,1	582,7		

Ежедневное меню
для учащихся 1-4 классов ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,8	11,2	32,5	265,7	162	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96,3	432	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		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
Итого за прием пищи:	740	17,9	18,7	85,3	588,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87	2012
КОТЛЕТА СОЧНАЯ	90	7,9	15,7	3,5	195,9	474	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	21,9	28,1	84,3	689,5		
Всего за день:		39,8	46,8	169,7	1 277,5		





Ежедневное меню
 для учащихся 5-11 классов

08.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	120	1,3	6,7	4,2	84,7	23	2011
КОТЛЕТА СОЧНАЯ	120	10,6	21,0	4,7	261,2	474	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	670	20	35,1	87	759,1		

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							
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	300	10,1	14,2	42,4	342,7	162	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432	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:	650	15,8	17,0	95,9	606,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	120	1,3	6,7	4,2	84,7	23	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,2	16,5	132,0	87	2012
КОТЛЕТА СОЧНАЯ	120	10,6	21,0	4,7	261,2	474	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	920	29,2	38,3	103,4	891,2		
Всего за день:		45,0	55,2	199,3	1 497,8		