

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



Ежедневное меню
 для учащихся 1-4 классов

09.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	560	14,2	18,2	89,8	580,1		

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							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	780	17,3	16,5	85,6	561,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	6,9	10,3	13,6	175,2	99	2008
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	760	21,2	28,5	103,3	755,3		
Всего за день:		38,5	45,1	188,9	1 316,5		

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



Ежедневное меню
для учащихся 5-11 классов

09.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	120	2,1	7,3	9,9	112,2	33	2012
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,1	10,8	152,5		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	5,6	6,7	55,3	302,1	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	740	21,1	26,3	123,3	813,1		

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	300	11,0	14,5	36,5	314,8	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	680	15,6	16,0	87,6	552,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	120	2,1	7,3	9,9	112,2	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	8,3	12,1	17,7	213,0	99	2008
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,1	10,8	152,5		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	5,6	6,7	55,3	302,1	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	990	29,4	38,5	141,0	1 026,1		
Всего за день:		45,0	54,6	228,6	1 579,0		