

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



Ежедневное меню  
 для учащихся 1-4 классов

10.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18,9	20,8	28,9	377,0	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23,3</b>	<b>21,9</b>	<b>66</b>	<b>553,6</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	7,8	7,5	42,9	271,1	207	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	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>710</b>	<b>18,2</b>	<b>19,8</b>	<b>83,5</b>	<b>593,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18,9	20,8	28,9	377,0	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>28,1</b>	<b>24,0</b>	<b>86,3</b>	<b>672,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>43,8</b>	<b>169,9</b>	<b>1 266,0</b>		



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

**10.02.2023**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22,1	24,3	33,8	439,6	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>26,8</b>	<b>25,4</b>	<b>71,6</b>	<b>621,4</b>		

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

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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	280	12,9	12,5	70,4	446,2	207	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,4</b>	<b>19,3</b>	<b>96,8</b>	<b>633,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22,1	24,3	33,8	439,6	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>32,7</b>	<b>28,0</b>	<b>96,9</b>	<b>770,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>47,3</b>	<b>193,7</b>	<b>1 404,3</b>		