



Ежедневное меню
 для учащихся 1-4 классов

13.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,2	94,2	654,7		

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							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5,4	8,8	6,5	126,8	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	800	18,4	20,9	82,2	592,2		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	99	2011
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	760	20,4	26,3	102,8	732,0		
Всего за день:		38,8	47,3	185,0	1 324,2		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский



Лысенко Е.А.

Ежедневное меню
 для учащихся 5-11 классов

13.02.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11,3	16,2	3,5	205,1	60	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	7,8	7,5	9,9	139,8		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,5	2,1	23,1	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,0	45,7	245,3	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	690	28	31,1	113,6	851		

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							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	7,2	11,8	8,8	170,1	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,7	25,6	169,1	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	670	15,6	19,2	83,9	572,6		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11,3	16,2	3,5	205,1	60	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,6	10,8	92,3	99	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	7,8	7,5	9,9	139,8		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,5	2,1	23,1	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,0	45,7	245,3	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,0	20,7	106,7	1/1	2008
Итого за прием пищи:	940	29,8	35,9	124,3	943,3		
Всего за день:		45,3	55,0	208,2	1 515,9		