



01.03.2023г.

### Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	60	2	4	2	50	43
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	12	12	5	229	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>107</b>	<b>854</b>	

### Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4	4	0	55	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8	26	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>595</b>	
<b>обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	60	2	4	2	50	43
БОРЩ	250	2	3	7	66	75
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	12	12	5	229	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	88	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>741</b>	

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



01.03.2023г

### Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3	6	3	83	43
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	100	0	3	2	255	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	4	6	45	37	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13	14	5	247	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>				<b>863</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	4	4	0	55	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5	8	26	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>595</b>	
<b>обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	2	4	2	83	43
БОРЩ	250	2	3	7	66	75
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	255	38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4	5	38	37	364
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	12	12	5	247	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0	17	110	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>946</b>	