

03.03.2023г.

### 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 СВЕКЛЫ                | 60           | 1                | 4         | 5           | 56                            | 33          |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ             | 30           | 7                | 6         | 8           | 114                           |             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364             | 150          | 1                | 3         | 2           | 37                            | 364         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 90           | 4                | 5         | 38          | 206                           | 323         |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 1                | 0         | 24          | 103                           | 441         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 40           | 2                | 1         | 12          | 64                            | 1/1         |
| МОЛОКО                         | 200          | 6                | 5         | 10          | 113                           | 1           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>770</b>   | <b>22</b>        | <b>24</b> | <b>99</b>   | <b>693</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>                      |              |                  |           |             |                               |             |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ      | 200          | 7                | 10        | 24          | 210                           | 189         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0                | 0         | 16          | 67                            | 431         |
| ГРУША                               | 130          | 1                | 1         | 13          | 61                            |             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 4                | 1         | 21          | 110                           | 1/1         |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                       | 200          | 6                | 5         | 10          | 113                           | 1           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>780</b>   | <b>18</b>        | <b>17</b> | <b>84</b>   | <b>561</b>                    |             |
| <b>обед</b>                         |              |                  |           |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                     | 60           | 1                | 4         | 5           | 56                            | 33          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 200          | 7                | 10        | 14          | 175                           | 99          |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 90           | 6                | 6         | 8           | 114                           |             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                  | 30           | 1                | 3         | 2           | 37                            | 364         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ          | 150          | 4                | 5         | 38          | 206                           | 323         |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 1                | 0         | 25          | 103                           | 441         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 30           | 2                | 1         | 12          | 64                            | 1/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>760</b>   | <b>22</b>        | <b>29</b> | <b>104</b>  | <b>755</b>                    |             |


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

03.03.2023г.

### 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 СВЕКЛЫ                | 120          | 2                | 7         | 10          | 112                           | 33          |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ             | 120          | 9                | 8         | 11          | 153                           |             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364             | 30           | 1                | 3         | 2           | 37                            | 364         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 220          | 6                | 7         | 55          | 302                           | 323         |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 1                | 0         | 24          | 103                           | 441         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 50           | 4                | 1         | 21          | 107                           | 1/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>740</b>   | <b>23</b>        | <b>26</b> | <b>123</b>  | <b>814</b>                    |             |

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

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |             |
| <b>завтрак</b>                      |              |                  |           |             |                               |             |
| КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ      | 300          | 11               | 15        | 37          | 315                           | 189         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0                | 0         | 16          | 67                            | 431         |
| ГРУША                               | 130          | 1                | 0         | 13          | 61                            |             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 4                | 1         | 21          | 110                           | 1/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>680</b>   | <b>16</b>        | <b>16</b> | <b>87</b>   | <b>553</b>                    |             |
| <b>обед</b>                         |              |                  |           |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                     | 120          | 2                | 7         | 10          | 112                           | 33          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 250          | 8                | 12        | 18          | 213                           | 99          |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 120          | 9                | 8         | 11          | 153                           |             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                  | 30           | 1                | 3         | 2           | 37                            | 364         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ          | 220          | 6                | 7         | 55          | 302                           | 323         |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 1                | 0         | 24          | 103                           | 441         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 50           | 4                | 1         | 21          | 107                           | 1/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>990</b>   | <b>31</b>        | <b>38</b> | <b>141</b>  | <b>1027</b>                   |             |