

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский

УТВЕРЖДАЮ

Лысенко Е.А.



10.03.2023г.

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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	9	2	107	60
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	38	202	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>104</b>	<b>768</b>	

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов ОБЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5	9	7	127	306
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	20	141	335
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	120	1	1	12	56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>592</b>	
обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	9	2	107	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1	4	9	77	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	38	202	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	64	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>104</b>	<b>732</b>	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский Лысенко Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

10.03.2023г.

**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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11	16	4	205	60
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	8	8	10	140	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	2	2	23	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	46	245	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>115</b>	<b>851</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		
завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	7	12	9	170	306
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	6	26	169	335
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	120	1	1	12	56	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>86</b>	<b>639</b>	
обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11	16	4	205	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	11	92	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	8	8	10	140	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	2	2	23	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	46	245	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	107	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>122</b>	<b>943</b>	