



14.03.2023г.

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 МОРКОВИ	60	1	0	7	31	41
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4	6	28	178	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	22	90	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	760	31	25	82	675	

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		
завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	0	8	0	75	14
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5	8	28	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0	0	16	65	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	52	1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	720	14	22	71	510	
обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1	0	7	31	41
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	5	16	120	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4	6	28	178	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	26	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	810	27	25	93	682	
Итого:		41	47	164	1192	

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



14.03.2023г.

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 МОРКОВИ	120	2	0	14	63	41
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23	17	4	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	7	33	207	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	21	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	700	33	25	93	729	

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8	0	75	14
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6	10	35	257	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	710	16	24	83	620	
обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	2	0	14	63	41
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	5	16	122	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23	17	4	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	7	33	207	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	21	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	950	35	30	109	851	
Итого:		51	54	192	1471	