



15.03.2023г.

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5	49	45
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14	12	42	331	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	730	25	21	99	690	

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)	10	0	8	0	75	13
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	230	11	14	9	206	219
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	22	90	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	680	20	28	58	550	
обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5	49	45
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3	4	18	119	108
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14	12	42	331	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	730	21	20	107	698	
Итого:		41	48	165	1248	

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



15.03.2023г.

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	9	88	45
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	17	14	49	389	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	630	24	20	108	717	

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	13
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	15	20	12	290	219
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	22	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	660	25	34	66	678	
обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	9	88	45
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4	5	23	157	108
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	17	14	49	389	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	880	28	25	131	874	
Итого:		53	57	197	1552	