



Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

16.03.2023г.

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	
Итого за прием пищи:	770	27	29	107	854	

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						
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
Итого за прием пищи:	765	19	18	83	595	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	2	4	2	50	43
БОРЩ	250	6	10	9	87	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
Итого за прием пищи:	570	21	24	96	741	
Итого:		40	42	179	1336	

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



16.03.2023г.

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
Итого за прием пищи:	660	24	30	108	863	

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	4	4	0	109	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5	8	26	257	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
Итого за прием пищи:	830	19	18	83	701	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	2	4	2	83	43
БОРЩ	250	6	10	9	87	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
Итого за прием пищи:	910	19	24	96	946	
Итого:		38	42	170	1647	