

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



07.04.2023г.

**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 МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3	8	64	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>81</b>	<b>704</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		
завтрак						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	5	8	7	154	278/1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4	5	44	237	326
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>616</b>	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3	8	64	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4	13	98	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>689</b>	



07.04.2023г.

**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 МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2	5	14	107	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	24	17	4	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>78</b>	<b>699</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>						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	6	9	9	185	278/1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	6	7	59	320	326
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>110</b>	<b>773</b>	
<b>обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	3	8	107	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	4	13	122	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18	13	3	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>821</b>	