

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



11.04.2023г.

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 | 60 | 1 | 4 | 5 | 56 | 33 |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ | 30 | 7 | 6 | 8 | 114 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 150 | 1 | 3 | 2 | 37 | 364 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90 | 4 | 5 | 38 | 206 | 323 |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1 | 0 | 24 | 103 | 441 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 1 | 12 | 64 | 1/1 |
| МОЛОКО | 200 | 6 | 5 | 10 | 113 | 1 |
| Итого за прием пищи: | 770 | 22 | 24 | 99 | 693 | |

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 | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 7 | 10 | 24 | 210 | 189 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 16 | 67 | 431 |
| ГРУША | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4 | 1 | 21 | 110 | 1/1 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | 6 | 5 | 10 | 113 | 1 |
| Итого за прием пищи: | 780 | 18 | 17 | 84 | 561 | |
| обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 1 | 4 | 5 | 56 | 33 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 200 | 7 | 10 | 14 | 175 | 99 |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ | 90 | 6 | 6 | 8 | 114 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 1 | 3 | 2 | 37 | 364 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4 | 5 | 38 | 206 | 323 |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1 | 0 | 25 | 103 | 441 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 1 | 12 | 64 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 22 | 29 | 104 | 755 | |

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



11.04.2023г.

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 | 120 | 2 | 7 | 10 | 112 | 33 |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 9 | 8 | 11 | 153 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 1 | 3 | 2 | 37 | 364 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 220 | 6 | 7 | 55 | 302 | 323 |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1 | 0 | 24 | 103 | 441 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4 | 1 | 21 | 107 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 740 | 23 | 26 | 123 | 814 | |

Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов ОБЗ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 300 | 11 | 15 | 37 | 315 | 189 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 16 | 67 | 431 |
| ГРУША | 130 | 1 | 0 | 13 | 61 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4 | 1 | 21 | 110 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 16 | 16 | 87 | 553 | |
| обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 120 | 2 | 7 | 10 | 112 | 33 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 250 | 8 | 12 | 18 | 213 | 99 |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 9 | 8 | 11 | 153 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 1 | 3 | 2 | 37 | 364 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 220 | 6 | 7 | 55 | 302 | 323 |
| НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1 | 0 | 24 | 103 | 441 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4 | 1 | 21 | 107 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 990 | 31 | 38 | 141 | 1027 | |