

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



18.04.2023г.

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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0 | 6 | 1 | 62 | 19 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 90 | 11 | 7 | 3 | 139 | 261 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5 | 5 | 35 | 204 | 309 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0 | 0 | 32 | 132 | 389 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0 | 12 | 64 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 18 | 18 | 83 | 600 | |

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 | | | | | | |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ | 80 | 6 | 5 | 7 | 55 | 15 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0 | 3 | 2 | 205 | 189 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4 | 5 | 38 | 65 | 430 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 15 | 47 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0 | 17 | 110 | 1/1 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | 6 | 5 | 10 | 113 | 1 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 19 | 18 | 89 | 595 | |
| обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0 | 6 | 1 | 62 | 19 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 200 | 7 | 7 | 10 | 125 | 94 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 90 | 11 | 7 | 3 | 139 | 261 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5 | 5 | 35 | 204 | 309 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 32 | 132 | 389 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 1 | 13 | 64 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 26 | 26 | 94 | 741 | |
| Всего за день: | | 45 | 44 | 183 | 1332 | |

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



18.04.2023г.

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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 1 | 10 | 2 | 103 | 19 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13 | 9 | 5 | 178 | 261 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7 | 6 | 41 | 244 | 309 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 32 | 132 | 389 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 1 | 17 | 85 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 25 | 26 | 97 | 742 | |

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 | | | | | | |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ | 90 | 6 | 6 | 8 | 114 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 1 | 3 | 2 | 37 | 364 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4 | 6 | 45 | 247 | 323 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 377 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4 | 1 | 21 | 110 | 1/1 |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | 6 | 5 | 10 | 113 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 21 | 21 | 101 | 683 | |
| обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 1 | 10 | 2 | 103 | 19 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250 | 9 | 5 | 12 | 127 | 94 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13 | 9 | 5 | 178 | 261 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7 | 6 | 41 | 244 | 309 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 32 | 132 | 389 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 1 | 17 | 85 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 34 | 31 | 109 | 869 | |
| Итого: | | 55 | 52 | 210 | 1552 | |