

19.04.2023г.

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	210,1	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	561,1	
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	
Итого:		40	46	188	1316,1	

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



19.04.2023г.

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	
Итого:		47	54	228	1580	