

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский

УТВЕРЖДАЮ

Лысенко Е.А.



03.05.2023г.

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	90	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	377
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 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	


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

03.05.2023г.

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 ОВЗ

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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 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	