

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



12.05.2023г.

### 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>99</b>	<b>693</b>	

### Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов ОБЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>561</b>	
<b>обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>755</b>	

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



12.05.2023г.

### 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>123</b>	<b>814</b>	

### 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		
<b>завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>87</b>	<b>553</b>	
<b>обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>141</b>	<b>1027</b>	