

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



16.05.2023г.

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 МОРКОВИ	60	1	0	7	31	41
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4	6	28	178	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	22	90	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>82</b>	<b>675</b>	

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	0	8	0	75	14
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5	8	28	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0	0	16	65	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	52	1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>510</b>	
обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1	0	7	31	41
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	5	16	120	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4	6	28	178	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	26	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>682</b>	
<b>Итого:</b>		<b>41</b>	<b>47</b>	<b>164</b>	<b>1192</b>	

Директор МБОУ СОШ Горноуреченский Лысенко Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

16.05.2023г.

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 МОРКОВИ	120	2	0	14	63	41
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23	17	4	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	7	33	207	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	21	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>729</b>	

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		
<b>завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8	0	75	14
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6	10	35	257	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>83</b>	<b>620</b>	
<b>обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	2	0	14	63	41
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	5	16	122	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23	17	4	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	7	33	207	333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	21	90	375
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>109</b>	<b>851</b>	
<b>Итого:</b>		<b>51</b>	<b>54</b>	<b>192</b>	<b>1471</b>	