

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



24.05.2023г.

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 МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	3	8	64	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	780	31	28	81	704	

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						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	5	8	7	154	278/1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4	5	44	237	326
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	1
Итого за прием пищи:	700	17	18	85	616	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	3	8	64	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4	13	98	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	18	13	3	197	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	780	27	28	84	689	
Итого:		44	46	169	1305	

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



24.05.2023г.

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 МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2	5	14	107	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	24	17	4	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	650	32	29	78	699	

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						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	6	9	9	185	278/1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	6	7	59	320	326
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	800	22	22	110	773	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	3	8	107	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	4	13	122	96
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18	13	3	262	230
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	6	31	197	333
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	900	27	27	84	821	
Итого:		49	49	194	1594	