

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



13.01.2025г.

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 ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	0,9	0,8	1,8	49,7	43
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,1	9,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,3	27,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	21,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	19	110,0	1/1
МОЛОКО	200	4	3	1	113	1
Итого за прием пищи:	770	18,2	19,3	77,9	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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	8,0	8,1	35,9	261,5	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	745	22,0	19,4	93,3	651,0	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	0,9	0,8	1,8	49,7	43
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,1	9,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,3	27,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	21,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	19,0	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	770	18,4	19,4	84,0	807,1	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский

Лысенко Е.А.



13.01.2025г.

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 ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,0	6,4	3,0	83,0	43
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,1	13,6	5,0	254,8	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	27,4	33,5	114,0	925,0	

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	7,0	8,9	0,0	109,2	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,9	256,7	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	10,0	51,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	835	23,3	20,7	88,6	682,8	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,0	6,4	3,0	83,0	43
БОРЩ	250	2,7	4,1	8,9	83,0	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,1	13,6	5,0	254,8	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	27,4	33,5	114,0	925,0	



14.01.2025г.

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 КУКУРУЗЫ	60	1,1	2,0	5,3	64,2	12
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	11,1	12,5	43,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	19	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4	3	1	113	1
Итого за прием пищи:	730	18,5	18,6	81,7	711,6	

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	200/5	9,3	11,8	29,8	264,2	189
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	635	21,8	21,3	69,6	559,9	
обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,1	2,0	5,3	64,2	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200	6,2	5,8	9,1	178,5	99
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	11,1	12,5	43,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	19	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	20,7	21,4	89,8	711,6	

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

14.01.2025г.



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 КУКУРУЗЫ	100	1,8	5,0	13,8	106,9	12
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,0	16,8	3,6	261,6	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	710	34,9	31,1	82,5	776,1	

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						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	5,8	9,2	8,6	184,5	189
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
Итого за прием пищи:	690	18,2	18,1	106,1	699,8	
обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	100	1,8	5,0	13,8	106,9	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	99
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,0	16,8	3,6	261,6	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	710	34,9	31,1	82,5	776,1	

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



15.01.2025г.

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		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
ВАРЕНИКИ	240	8,8	10,6	32,7	285,9	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	25,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113	1
Итого за прием пищи:	740	17,1	18,0	73,2	618,1	

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)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	180/5/5	8,4	9,3	40,8	242,2	421
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87
ВАРЕНИКИ	240	8,8	10,6	32,7	285,9	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	25,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	740	20,5	17,7	85,4	690,8	

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



15.01.2025г.

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		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
ВАРЕНИКИ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,0	29,2	116,9	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	19,9	22,7	120,8	773,3	

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	200	15,4	20,0	11,9	289,7	421
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	21,5	90,2	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
Итого за прием пищи:	650	22,5	30,1	70,6	649,6	
обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	87
ВАРЕНИКИ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,0	29,2	116,9	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	19,9	22,7	120,8	773,3	

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



16.01.2025г.

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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,2	1,0	4,0	24,5	10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	4,3	42,0	168,1	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	7,5	9,9	7,0	196,5	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,8	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	13,0	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113	1
Итого за прием пищи:	780	18,3	19,3	80,8	635,1	

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	640	17,8	17,9	69,8	516,7	
обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,2	1,0	4,0	24,5	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	12,0	120,4	96
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	4,3	42,0	168,1	230
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	7,5	9,9	7,0	196,5	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,0	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	780	16,5	21,3	90,0	642,5	

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



16.01.2025г.

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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	0,4	1,7	6,3	40,8	10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	6,8	45,0	170,9	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	890	34,1	31,7	103,6	745,5	

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	15,1	41,1	343,3	183
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
Итого за прием пищи:	690	17,6	17,0	95,6	605,0	
обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	0,4	1,7	6,3	40,8	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	96
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	6,8	45,0	170,9	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	890	34,1	31,7	103,6	745,5	

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



17.01.2025г.

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	0,4	4,0	1,4	61,6	19
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,4	3,2	34,7	204,3	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	28,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113,0	1
Итого за прием пищи:	670	18,4	18,5	80,4	676,7	

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)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
КАША «ЯНТАРНАЯ» (ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ)	200/25/5	11,2	9,8	37,8	282,0	168
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	670	24,6	27,8	82,3	676,7	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	4,0	1,4	61,6	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	6,7	6,6	9,6	124,6	88
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,4	3,2	34,7	204,3	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	28,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	21,1	22,1	89,0	725,6	

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



17.01.2025г.

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	0,7	10,1	2,3	102,6	19
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	870	27,3	33,9	106,4	916,4	

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
КАША «ЯНТАРНАЯ» (ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ)	250/25/5	14,0	12,0	48,6	362,5	168
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	26,5	29,2	145,9	952,8	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	19
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	3,1	7,9	8,3	171,7	88
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	870	27,3	33,9	106,4	916,4	

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



20.01.2025г.

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		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
ПЕЛЬМЕНИ	180	7,8	9,7	4,5	195,9	573
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113,0	1
Итого за прием пищи:	745	18,8	18,5	68,9	673,8	

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 ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ	200	8,5	8,3	35,0	261,5	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	635	17,1	14,3	75,0	505,4	
обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
БОРИЦ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
ПЕЛЬМЕНИ	180	7,8	9,7	4,5	195,9	573
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	745	17,0	19,1	75,0	613,3	

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ
 ЖИДКАЯ
 ЧАЙ С САХАРОМ
 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
 МОЛОКО СВЕЖЕЕ
 Итого за прием пищи:
 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ
 БОРИЦ
 ПЕЛЬМЕНИ
 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
 Итого за прием пищи:

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



20.01.2025г.

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		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,9	3,1	2,5	39,0	45
ПЕЛЬМЕНИ	200	7,8	9,7	4,5	195,9	573
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	25,2	39,8	92,9	769,0	

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,1	10,4	44,0	326,8	390
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	690	17,0	12,3	98,3	586,4	
обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,9	3,1	2,5	39,0	45
БОРЩ	250	2,7	4,1	8,9	83,0	75
ПЕЛЬМЕНИ	200	7,8	9,7	4,5	195,9	573
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	25,2	39,8	92,9	769,0	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
 Лысенко Е.А.



21.01.2025г.

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		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,0	1,1	7,8	70
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	7,5	9,9	7,0	196,5	230
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,2	38,1	201,7	326
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4	3	1	113,0	1
Итого за прием пищи:	730	17,9	18,2	75,6	712,2	

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	10,2	11,4	35,9	273,5	311
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ЯБЛОКО	100	0,5	0,4	13,4	61,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	635	22,0	18,5	109,7	673,8	
обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,0	1,1	7,8	70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	6,9	10,3	13,6	175,2	99
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	7,5	9,9	7,0	196,5	230
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,2	38,1	201,7	326
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	20,8	25,5	88,2	712,2	

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

21.01.2025г.

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		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	0,7	0,3	28,7	132,5	388
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	890	36,4	30,5	85,5	775,5	

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	11,0	12,4	36,5	344,3	311
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,0	29,2	116,9	640
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	10,0	51,0	
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	820	19,8	14,0	113,8	706,9	
обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	8,3	12,1	17,7	213,0	99
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	0,7	0,3	28,7	132,5	326
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	890	36,4	30,5	85,5	775,5	

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



22.01.2025г.

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 ПОМИДОРОВ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	19
ЁЖИКИ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	7,9	4,0	11,0	163,1	64
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,6	3,3	27,7	206,0	312
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	85,4	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4	3	1	113,0	1
Итого за прием пищи:	740	18,4	17,5	78,7	775,5	

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	180/5/5	8,4	9,3	40,8	242,2	421
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	21,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	605	25,2	23,4	85,2	616,5	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	19
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88
ЁЖИКИ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	7,9	4,0	11,0	163,1	64
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,6	3,3	27,7	206,0	312
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	85,4	1/1
Итого за прием пищи:	740	18,1	24,1	85,0	758,0	

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



22.01.2025г.

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 ПОМИДОРОВ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	19
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,1	10,8	152,8	64
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	312
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	27,8	27,2	128,9	872,3	

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	7,0	8,9	0,0	109,2	15
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	200	15,4	20,0	11,9	289,7	421
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	21,7	131,0	402
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	455	34,8	37,8	109,1	914,2	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	19
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127,0	88
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,1	10,8	152,8	64
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	312
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	27,8	27,2	128,9	872,3	

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



23.01.2025г.

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		
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,0	1,8	5,6	46,0	73
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	8,8	10,6	32,7	285,9	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,7	23,5	90,2	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12,0	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4	3	1	113,0	1
Итого за прием пищи:	760	16,1	17,1	74,8	601,0	

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	200/5	9,3	11,8	29,8	264,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	800	18,7	18,0	73,3	532,2	
обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,0	1,8	5,6	46,0	73
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	8,8	10,6	32,7	285,9	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,7	23,5	90,2	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	760	19,5	16,8	87,0	601,0	

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



23.01.2025г.

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		
ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,7	9,6	9,3	133,6	73
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	16,2	64,9	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	670	15,6	19,2	83,9	572,6	

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						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	5,8	9,2	8,6	184,5	189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	670	15,6	19,2	83,9	572,6	
обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,7	9,6	9,3	133,6	73
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	87
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	16,2	64,9	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	29,8	35,9	124,3	943,3	

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

24.01.2025г.

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	12,0	13,0	46,0	235,0	285
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,0	64,9	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4	1	1	113,0	1
Итого за прием пищи:	730	19,1	17,6	77,3	533,6	

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		
завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,0	64,9	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	630	18,1	17,9	91,0	599,7	
обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	15,2	119,2	93
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	12,0	13,0	46,0	235,0	285
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,0	64,9	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	19,8	18,7	91,5	533,6	

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



24.01.2025г.

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	280	4,1	6,6	32,9	259,0	285
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	950	35,1	30,3	109,3	854,4	

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 *						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	15,1	41,1	343,3	183
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,0	64,9	430
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	620	10,7	19,9	83,1	554,5	
обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	93
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	280	4,1	6,6	32,9	259,0	285
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	950	35,1	30,3	109,3	854,4	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский

Лысенко Е.А.



27.01.2025г.

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 ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	0,9	0,8	1,8	49,7	43
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,1	9,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,3	27,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	21,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	19	110,0	1/1
МОЛОКО	200	4	3	1	113	1
Итого за прием пищи:	770	18,2	19,3	77,9	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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	8,0	8,1	35,9	261,5	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	745	22,0	19,4	93,3	651,0	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	0,9	0,8	1,8	49,7	43
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,1	9,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,3	27,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	21,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	19,0	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	770	18,4	19,4	84,0	807,1	



27.01.2025г.

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 ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,0	6,4	3,0	83,0	43
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,1	13,6	5,0	254,8	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	27,4	33,5	114,0	925,0	

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	7,0	8,9	0,0	109,2	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,9	256,7	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	10,0	51,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	835	23,3	20,7	88,6	682,8	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,0	6,4	3,0	83,0	43
БОРЩ	250	2,7	4,1	8,9	83,0	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,1	13,6	5,0	254,8	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	27,4	33,5	114,0	925,0	



28.01.2025г.

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 КУКУРУЗЫ	60	1,1	2,0	5,3	64,2	12
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	11,1	12,5	43,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	19	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4	3	1	113	1
Итого за прием пищи:	730	18,5	18,6	81,7	711,6	

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	200/5	9,3	11,8	29,8	264,2	189
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	635	21,8	21,3	69,6	559,9	
обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,1	2,0	5,3	64,2	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200	6,2	5,8	9,1	178,5	99
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	11,1	12,5	43,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	19	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	20,7	21,4	89,8	711,6	

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



28.01.2025г.

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 КУКУРУЗЫ	100	1,8	5,0	13,8	106,9	12
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,0	16,8	3,6	261,6	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	710	34,9	31,1	82,5	776,1	

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						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	5,8	9,2	8,6	184,5	189
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
Итого за прием пищи:	690	18,2	18,1	106,1	699,8	
обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	100	1,8	5,0	13,8	106,9	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	99
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,0	16,8	3,6	261,6	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	710	34,9	31,1	82,5	776,1	

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



29.01.2025г.

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		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
ВАРЕНИКИ	240	8,8	10,6	32,7	285,9	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	25,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113	1
Итого за прием пищи:	740	17,1	18,0	73,2	618,1	

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)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	180/5/5	8,4	9,3	40,8	242,2	421
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87
ВАРЕНИКИ	240	8,8	10,6	32,7	285,9	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	25,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	740	20,5	17,7	85,4	690,8	

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



29.01.2025г.

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		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
ВАРЕНИКИ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,0	29,2	116,9	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	19,9	22,7	120,8	773,3	

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	200	15,4	20,0	11,9	289,7	421
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	21,5	90,2	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
Итого за прием пищи:	650	22,5	30,1	70,6	649,6	
обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	87
ВАРЕНИКИ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	574
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,0	29,2	116,9	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	940	19,9	22,7	120,8	773,3	

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



30.01.2025г.

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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,2	1,0	4,0	24,5	10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	4,3	42,0	168,1	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	7,5	9,9	7,0	196,5	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,8	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	13,0	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113	1
Итого за прием пищи:	780	18,3	19,3	80,8	635,1	

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	640	17,8	17,9	69,8	516,7	
обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,2	1,0	4,0	24,5	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	12,0	120,4	96
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	4,3	42,0	168,1	230
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	7,5	9,9	7,0	196,5	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,0	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	780	16,5	21,3	90,0	642,5	



30.01.2025г.

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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	0,4	1,7	6,3	40,8	10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	6,8	45,0	170,9	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	890	34,1	31,7	103,6	745,5	

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						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	15,1	41,1	343,3	183
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
Итого за прием пищи:	690	17,6	17,0	95,6	605,0	
обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	0,4	1,7	6,3	40,8	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	96
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	6,8	45,0	170,9	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	23,3	17,2	3,6	262,0	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	890	34,1	31,7	103,6	745,5	

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



31.01.2025г.

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	0,4	4,0	1,4	61,6	19
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,4	3,2	34,7	204,3	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	28,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	4,0	3,0	1,0	113,0	1
Итого за прием пищи:	670	18,4	18,5	80,4	676,7	

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		
завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
КАША «ЯНТАРНАЯ» (ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ)	200/25/5	11,2	9,8	37,8	282,0	168
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1
Итого за прием пищи:	670	24,6	27,8	82,3	676,7	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	4,0	1,4	61,6	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	6,7	6,6	9,6	124,6	88
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,4	3,2	34,7	204,3	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	28,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	1,0	12,0	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	21,1	22,1	89,0	725,6	

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



31.01.2025г.

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	0,7	10,1	2,3	102,6	19
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	870	27,3	33,9	106,4	916,4	

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13
КАША «ЯНТАРНАЯ» (ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ)	250/25/5	14,0	12,0	48,6	362,5	168
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,0	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	26,5	29,2	145,9	952,8	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	19
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	3,1	7,9	8,3	171,7	88
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,9	2,2	36,6	364
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,4	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	870	27,3	33,9	106,4	916,4	