

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
Дысенко Е.А.



01.10.2024г.

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	1,8	3,8	1,8	49,7	43
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11,8	12,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1
МОЛОКО	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	770	22	24	99	693	

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						
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	1,8	3,8	1,8	49,7	43
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11,8	12,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	770	23,5	27,6	102,0	807,1	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
Дысенко Е.А.



01.10.2024г.

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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
Лысенко Е.А.



02.10.2024г.

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	3,0	8,3	64,2	12
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	730	32,0	25,0	97,6	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,6	17,27	118,7	432
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	3,0	8,3	64,2	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200	8,2	6,8	13,1	178,5	99
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	32,0	25,0	97,6	711,6	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
 Пысенко Е.А.



02.10.2024г.

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 ОБЗ

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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,7	7,1	59,1	320,6	432
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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
Лысенко Е.А.



03.10.2024г.

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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	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	5	11	113	1
Итого за прием пищи:	740	23,4	21,6	106,2	690,8	

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						
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	740	23,4	21,6	106,2	690,8	



03.10.2024г.

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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	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. Горноуральский
 Дысенко Е.А.



04.10.2024г.

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	24,5	10
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,3	6,0	42	168,1	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	3	196,5	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	13	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	780	44,6	25,6	94	642,5	

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						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1
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	24,5	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	16	120,4	96
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,3	6,0	42	168,1	230
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	3	196,5	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	13	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	780	44,6	25,6	94	642,5	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



04.10.2024г.

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 ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430\1
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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



07.10.2024г.

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	6,0	1,4	61,6	19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	11,0	7,3	3,3	139,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
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:	670	24,6	27,8	82,3	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,6	17,27	118,7	432
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	6,0	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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	11,0	7,3	3,3	139,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	26,3	25,3	93,4	725,6	

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



07.10.2024г.

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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,4	9,3	5,0	178,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
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 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)	250/25/5	14,0	12,0	48,6	362,5	168
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	3,7	1,0	20,7	106,7	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,7	7,1	59,1	320,6	432
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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,4	9,3	5,0	178,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
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
 Нысенко Е.А.



08.10.2024г.

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	0,7	3,7	2,1	45,5	14
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,9	15,7	3,5	195,9	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/5	5,6	3,5	32,3	124,4	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
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:	745	19,8	27,1	84,9	613,3	

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,5	8,3	35,9	261,5	390
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,9	15,7	3,5	195,9	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	5,6	3,5	32,3	124,4	107
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	745	19,8	27,1	84,9	613,3	

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



08.10.2024г.

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	100	1,3	6,7	4,2	84,7	14
КОТЛЕТА ПО- ДОМАШНЕМУ	120	10,6	21,0	4,7	261,2	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,7	4,1	38,7	149,2	107
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,3	6,7	4,2	84,7	14
БОРЩ	250	2,7	4,1	8,9	83,0	75
КОТЛЕТА ПО- ДОМАШНЕМУ	120	10,6	21,0	4,7	261,2	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,7	4,1	38,7	149,2	107
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
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. Горноуренский
Лысенко Е.А.



09.10.2024г.

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	17,5	12,9	2,7	196,5	230
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
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:	730	31,0	27,8	84,3	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 СМОРОДИНЫ	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	17,5	12,9	2,7	196,5	230
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	31,0	27,8	84,3	712,2	

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



09.10.2024г.

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 ОВЗ

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 СМОРОДИНЫ	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. Горноуреченский
 Лысенко Е.А.



10.10.2024г.

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
ЁЖИКИ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	7,9	11,0	11,0	163,1	39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
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:	740	19,6	29,2	106,7	758,0	

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						
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,6	17,27	118,7	432
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						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88
ЁЖИКИ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	7,9	11,0	11,0	163,1	39
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1
Итого за прием пищи:	740	19,6	29,2	106,7	758,0	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



10.10.2024г.

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
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,1	10,8	152,8	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
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	27,8	27,2	128,9	872,3	

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						
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,7	7,1	59,1	320,6	432
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						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
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	39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
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	27,8	27,2	128,9	872,3	

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



11.10.2024г.

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	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375
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:	760	21,7	17,8	85,4	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	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	760	21,7	17,8	85,4	601,0	

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



11.10.2024г.

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
 Миссенко Е.А.



14.10.2024г.

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	14,0	12,0	331,0	235,0	285
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
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:	730	22,1	17,3	385,5	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
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	20,2	119,2	93
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	14,0	12,0	331,0	235,0	285
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	22,1	17,3	385,5	533,6	

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



14.10.2024г.

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 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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	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:	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	

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



15.10.2024г.

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	1,8	3,8	1,8	49,7	43
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11,8	12,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1
МОЛОКО	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	770	22	24	99	693	

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						
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	1,8	3,8	1,8	49,7	43
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11,8	12,2	4,5	229,3	38
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1
Итого за прием пищи:	770	23,5	27,6	102,0	807,1	

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



15.10.2024г.

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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский



16.10.2024г.

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	3,0	8,3	64,2	12
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	730	32,0	25,0	97,6	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,6	17,27	118,7	432
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	3,0	8,3	64,2	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200	8,2	6,8	13,1	178,5	99
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,0	67,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	32,0	25,0	97,6	711,6	

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



16.10.2024г.

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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,7	7,1	59,1	320,6	432
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.



17.10.2024г.

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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	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	5	11	113	1
Итого за прием пищи:	740	23,4	21,6	106,2	690,8	

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						
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	740	23,4	21,6	106,2	690,8	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



17.10.2024г.

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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,3	40,1	346,2	304
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	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. Горноуральский
 Лысенко Е.А.



18.10.2024г.

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	24,5	10
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,3	6,0	42	168,1	312
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	3	196,5	230
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	13	66,0	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	780	44,6	25,6	94	642,5	

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						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1
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	24,5	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	16	120,4	96
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,3	6,0	42	168,1	230
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	3	196,5	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	13	66,0	1/1
Итого за прием пищи:	780	44,6	25,6	94	642,5	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский

Лысенко Е.А.



18.10.2024г.

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 ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	430\1
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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Левенко Е.А.



21.10.2024г.

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	6,0	1,4	61,6	19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	11,0	7,3	3,3	139,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
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:	670	24,6	27,8	82,3	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,6	17,27	118,7	432
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	6,0	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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	11,0	7,3	3,3	139,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	26,3	25,3	93,4	725,6	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



21.10.2024г.

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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,4	9,3	5,0	178,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,7	7,1	59,1	320,6	432
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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,4	9,3	5,0	178,1	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,4	244,1	309
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
 Тысенко Е.А.



22.10.2024г.

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	0,7	3,7	2,1	45,5	14
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,9	15,7	3,5	195,9	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/5	5,6	3,5	32,3	124,4	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
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:	745	19,8	27,1	84,9	613,3	

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,5	8,3	35,9	261,5	390
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430
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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,9	15,7	3,5	195,9	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	5,6	3,5	32,3	124,4	107
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	745	19,8	27,1	84,9	613,3	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ пос. Горпорецкий
 Дысенко Е.А.



22.10.2024г.

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	100	1,3	6,7	4,2	84,7	14
КОТЛЕТА ПО- ДОМАШНЕМУ	120	10,6	21,0	4,7	261,2	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,7	4,1	38,7	149,2	107
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,3	6,7	4,2	84,7	14
БОРЩ	250	2,7	4,1	8,9	83,0	75
КОТЛЕТА ПО- ДОМАШНЕМУ	120	10,6	21,0	4,7	261,2	38
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,7	4,1	38,7	149,2	107
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	431
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 № 2500972218 г. Орск, Оренбургский
Дысенко Е.А.

23.10.2024г.

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	17,5	12,9	2,7	196,5	230
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
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:	730	31,0	27,8	84,3	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 СМОРОДИНЫ	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	17,5	12,9	2,7	196,5	230
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	730	31,0	27,8	84,3	712,2	

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



23.10.2024г.

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 СМОРОДИНЫ	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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский Лысенко Е.А.



24.10.2024г.

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
ЁЖИКИ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	7,9	11,0	11,0	163,1	39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
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:	740	19,6	29,2	106,7	758,0	

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						
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,6	17,27	118,7	432
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						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88
ЁЖИКИ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	7,9	11,0	11,0	163,1	39
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,7	3,0	2,8	38,0	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1
Итого за прием пищи:	740	19,6	29,2	106,7	758,0	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



24.10.2024г.

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
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,1	10,8	152,8	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
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	27,8	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,7	7,1	59,1	320,6	432
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						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45
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	39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,0	2,8	38,0	364
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	27,8	27,2	128,9	872,3	

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



25.10.2024г.

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	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375
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:	760	21,7	17,8	85,4	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	10,8	12,6	32,7	285,9	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1
Итого за прием пищи:	760	21,7	17,8	85,4	601,0	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноурененский

Лысенко Е.А.



25.10.2024г.

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	