

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуренский
Лысенко Е.А.



10.01.2024г.

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	2	4	2	50	43
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	12	12	5	229	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	770	27	29	107	854	

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	4	4	0	55	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8	26	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	765	19	18	83	595	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	2	4	2	50	43
БОРЩ	250	2	3	7	66	75
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	12	12	5	229	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	88	1/1
Итого за прием пищи:	570	21	24	96	741	

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



10.01.2024г.

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	6	3	83	43
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	100	0	3	2	255	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	4	6	45	37	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13	14	5	247	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	660	24	30	108	863	

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)	30	4	4	0	55	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5	8	26	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	830	19	18	83	595	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	2	4	2	83	43
БОРЩ	250	2	3	7	66	75
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	255	38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4	5	38	37	364
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	12	12	5	247	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0	17	110	1/1
Итого за прием пищи:	910	19	24	96	946	

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



11.01.2024г.

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	6	1	62	19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11	7	3	139	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	5	35	204	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	12	64	1/1
Итого за прием пищи:	530	18	18	83	600	

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						
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	5	7	55	15
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	205	189
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	65	430
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	15	47	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	700	19	18	89	595	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0	6	1	62	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	7	7	10	125	94
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11	7	3	139	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	5	35	204	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	64	1/1
Итого за прием пищи:	730	26	26	94	741	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
Лысенко Е.А.



11.01.2024г.

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	1	10	2	103	19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13	9	5	178	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	41	244	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	620	25	26	97	742	

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						
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4	6	45	247	323
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	15	62	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	750	21	21	101	683	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1	10	2	103	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	9	5	12	127	94
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13	9	5	178	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	41	244	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	870	34	31	109	869	

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



12.01.2024г.

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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	9	2	107	60
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	38	202	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	760	26	28	104	768	

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						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5	9	7	127	306
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	20	141	335
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	120	1	1	12	56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	800	18	21	82	592	
обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	9	2	107	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1	4	9	77	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	38	202	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	64	1/1
Итого за прием пищи:	760	21	27	104	732	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



12.01.2024г.

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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11	16	4	205	60
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	8	8	10	140	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	2	2	23	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	46	245	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	690	28	32	115	851	

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						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	7	12	9	170	306
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	6	26	169	335
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	120	1	1	12	56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	850	20	25	86	639	
обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11	16	4	205	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	11	92	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	8	8	10	140	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	2	2	23	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	46	245	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	107	1/1
Итого за прием пищи:	930	29	37	122	943	

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



15.01.2024г.

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 МОРКОВИ	60	1	0	7	31	41
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20	15	48	336	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	730	29	21	105	657	

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	9	12	33	270	183
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	16	67	67	431
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	1
Итого за прием пищи:	740	18	34	138	582	
обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1	0	7	31	41
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	4	10	7	134	88
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20	15	48	336	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	730	27	25	102	678	

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



15.01.2024г.

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 МОРКОВИ	100	1	0	11	52	41
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23	17	57	391	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	630	28	18	116	664	

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	11	15	41	343	183
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	800	21	21	98	677	
обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1	0	11	52	41
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	5	12	9	167	88
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23	17	56	391	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	880	33	30	124	831	

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



16.01.2024г.

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 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 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	

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



16.01.2024г.

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 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 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	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



17.01.2024г.

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	1	0	1	8	70
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	19	21	29	377	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	740	30	27	77	666	

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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6	4	76	23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	8	8	43	271	207
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	710	18	20	85	593	
обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	1	0	1	8	70
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	5	2	20	119	93
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	19	21	29	377	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	740	29	23	87	672	
Итого:		47	43	172	1265	

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



17.01.2024г.

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	1	0	2	13	70
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22	24	34	440	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	620	27	25	73	621	

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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6	4	76	23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	13	13	70	446	207
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	810	22	25	108	747	
обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	1	0	2	13	70
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6	3	25	149	93
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22	24	34	440	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	870	33	28	98	770	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



18.01.2024г.

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 СВЕКЛЫ	60	1	4	5	56	33
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	30	7	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	150	1	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4	5	38	206	323
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0	24	103	441
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	1	12	64	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 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	7	10	24	210	189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ГРУША	130	1	1	13	61	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	780	18	17	84	561	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	4	5	56	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	7	10	14	175	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0	25	103	441
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
Итого за прием пищи:	760	22	29	104	755	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



18.01.2024г.

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 СВЕКЛЫ	120	2	7	10	112	33
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	9	8	11	153	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	6	7	55	302	323
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0	24	103	441
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	740	23	26	123	814	

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	300	11	15	37	315	189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ГРУША	130	1	0	13	61	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	680	16	16	87	553	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	120	2	7	10	112	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	8	12	18	213	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	9	8	11	153	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	6	7	55	302	323
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0	24	103	441
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	990	31	38	141	1027	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский
Лысенко Е.А.



19.01.2024г.

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	1	4	2	46	23
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	8	16	4	196	474
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	21	146	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	730	21	31	81	696	

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 ГРЕЧНЕВАЯ	200	1	4	2	266	162
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	8	16	4	96	432
ЯБЛОКО	100	3	5	21	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	720	21	31	54	610	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	1	4	2	46	23
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7	3	13	107	87
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	8	16	4	196	474
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	21	146	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	64	1/1
Итого за прием пищи:	730	22	29	85	690	
Итого:		43	60	139	1300	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



19.01.2024г.

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	120	1	7	4	85	23
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	11	21	5	261	474
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	6	26	176	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	670	21	35	88	760	

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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	300	10	14	42	343	162
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2	1	22	107	432
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	850	22	21	106	720	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	120	1	7	4	85	23
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9	3	17	132	87
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	11	21	5	261	474
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	6	26	176	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	920	30	38	105	892	
Итого:		52	59	211	1612	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



22.01.2024г.

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

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

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



22.01.2024г.

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

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

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский
Лысенко Е.А.



23.01.2024г.

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	1	3	5	49	45
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	14	12	42	331	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	730	25	21	99	690	

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	8	0	75	13
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	230	11	14	9	206	219
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	22	90	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	680	20	28	58	550	
обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5	49	45
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3	4	18	119	108
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	14	12	42	331	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	730	21	20	107	698	
Итого:		41	48	165	1248	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуральский

Иваненко Е.А.

23.01.2024г.

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	2	5	9	88	45
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	280	17	14	49	389	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	630	24	20	108	717	

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	8	0	75	13
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	15	20	12	290	219
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	22	90	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	660	25	34	66	678	
обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	9	88	45
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4	5	23	157	108
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	280	17	14	49	389	211
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	29	133	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	880	28	25	131	874	
Итого:		53	57	197	1552	

Директор МБОУ СОШ пос. Горноуреченский

Дысенко Е.А.



Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

24.01.2024г.

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	2	4	2	50	43
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	12	12	5	229	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	770	27	29	107	854	

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	4	4	0	55	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8	26	205	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	765	19	18	83	595	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	60	2	4	2	50	43
БОРЩ	250	6	10	9	87	75
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	206	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	12	12	5	229	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	88	1/1
Итого за прием пищи:	570	21	24	96	741	
Итого:		40	42	179	1336	

Директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский
Лысенко Е.А.



24.01.2024г.

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	6	3	83	43
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	100	0	3	2	255	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	4	6	45	37	323
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13	14	5	247	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	660	24	30	108	863	

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)	30	4	4	0	109	15
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5	8	26	257	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	16	65	430
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	830	19	18	83	701	
обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100	2	4	2	83	43
БОРЩ	250	6	10	9	87	75
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	255	38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4	5	38	37	364
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	12	12	5	247	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0	17	110	1/1
Итого за прием пищи:	910	19	24	96	946	
Итого:		38	42	170	1647	

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



25.01.2024г.

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	6	1	62	19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	11	7	3	139	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	5	35	204	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	12	64	1/1
Итого за прием пищи:	530	18	18	83	600	

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						
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	6	5	7	55	15
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	3	2	205	189
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4	5	38	65	430
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	15	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	700	19	18	89	595	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0	6	1	62	19
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7	7	10	125	94
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	11	7	3	139	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	5	35	204	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	64	1/1
Итого за прием пищи:	730	26	26	94	741	
Всего за день:		45	44	183	1332	

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



25.01.2024г.

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	1	10	2	103	19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13	9	5	178	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	41	244	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	620	25	26	97	742	

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						
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4	6	45	247	323
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	15	62	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	750	21	21	101	683	
обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1	10	2	103	19
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9	5	12	127	94
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13	9	5	178	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	41	244	309
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	32	132	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	870	34	31	109	869	
Итого:		55	52	210	1552	

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



26.01.2023г.

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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	9	2	107	60
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	38	202	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	760	26	28	104	768	

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						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5	9	7	127	306
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	20	141	335
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	120	1	1	12	56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	88	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	800	18	21	82	592	
обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	9	2	107	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1	4	9	77	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6	6	8	114	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1	3	2	37	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	38	202	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	13	64	1/1
Итого за прием пищи:	760	21	27	104	732	
Итого:		39	48	186	1324	

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



26.01.2024г.

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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11	16	4	205	60
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	8	8	10	140	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	2	2	23	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	46	245	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
Итого за прием пищи:	690	28	32	115	851	

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						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	7	12	9	170	306
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	6	26	169	335
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	120	1	1	12	56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	850	20	25	86	639	
обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	11	16	4	205	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	11	92	99
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	8	8	10	140	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0	2	2	23	364
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	46	245	326
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	32	131	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	107	1/1
Итого за прием пищи:	930	29	37	122	943	
Итого:		49	63	208	1582	

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



29.01.2024г.

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		1	0	7	31	41
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240		20	15	48	336	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2	1	13	66	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200		6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	730		29	21	105	657	

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200		9	12	33	270	183
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0	16	67	67	431
ЯБЛОКО	100		0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3	1	17	85	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200		6	5	11	113	1
Итого за прием пищи:	740		18	34	138	582	
обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		1	0	7	31	41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200		4	10	7	134	88
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240		20	15	48	336	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2	0	13	66	1/1
Итого за прием пищи:	730		27	25	102	678	
Итого:			45	59	240	1260	

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



29.01.2024г.

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 МОРКОВИ	100	1	0	11	52	41
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23	17	57	391	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	630	28	18	116	664	

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	11	15	41	343	183
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	16	67	431
ЯБЛОКО	100	0	0	10	47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	107	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	800	21	21	98	677	
обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1	0	11	52	41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	5	12	9	167	88
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	280	23	17	56	391	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27	111	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1	21	110	1/1
Итого за прием пищи:	880	33	30	124	831	
Итого:		54	51	222	1508	

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



30.01.2024г.

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 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 ОБЗ

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 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. Горнореченский
 Лысенко Е.А.



30.01.2024г.

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 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 ОБЗ

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 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	

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



31.01.2024г.

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	1	0	1	8	70
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	19	21	29	377	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	
Итого за прием пищи:	740	30	27	77	666	

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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6	4	76	23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	8	8	43	271	207
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	10	113	1
Итого за прием пищи:	710	18	20	85	593	
обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	1	0	1	8	70
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	5	2	20	119	93
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	19	21	29	377	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	740	29	23	87	672	
Итого:		47	43	172	1265	

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



31.01.2024г.

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	1	0	2	13	70
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22	24	34	440	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	620	27	25	73	621	

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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6	4	76	23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	13	13	70	446	207
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	11	48	430/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	1	12	64	1/1
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6	5	11	113	
Итого за прием пищи:	810	22	25	108	747	
обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	1	0	2	13	70
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6	3	25	149	93
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	22	24	34	440	308
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20	83	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1	17	85	1/1
Итого за прием пищи:	870	33	28	98	770	
Итого:		57	53	206	1517	