

Утверждаю  
И.О. Директора МБОУ СОШ с.Зеркальное  
Л.Ю.Сергеева



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное  
02.10.2023

День

Ежедневное меню для учащихся ОБЗ

| Приём пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена          | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
|            | Гор. блюдо  | 19     | Каша вязкая молочная с маслом манная. | 210      | 22,85         | 197,00        | 4,52        | 4,07         | 35,46         |
|            | Гор.напиток | 44     | Чай.                                  | 200      | 1,99          | 17,0          | 0           | 0            | 4,6           |
|            | Хлеб        | 69     | Хлеб пшеничный.                       | 30       | 1,95          | 69,9          | 2,28        | 0,18         | 15,69         |
|            | Гор. блюдо  | 6      | Щи с курицей.                         | 250      | 18,64         | 167,6         | 7,22        | 15,25        | 12,14         |
|            |             | 51     | Салат из морской капусты с луком.     | 100      | 21,47         | 106,6         | 1,8         | 7,6          | 6,81          |
|            |             | 24     | Плов с мясом.                         | 180      | 57,45         | 351,6         | 13,4        | 10,0         | 38,6          |
|            | Гор.напиток | 41     | Какао с молоком.                      | 200      | 11,75         | 80,0          | 3,0         | 3,6          | 13,7          |
|            | Фрукт       | 87     | Груша                                 | 100      | 22,00         | 47,0          | 0,3         | 0,4          | 0,3           |
|            | Хлеб        | 69     | Хлеб пшеничный.                       | 30       | 1,95          | 66,0          | 2,28        | 0,63         | 12,78         |
|            | ИТОГО       |        |                                       |          | <b>160,05</b> | <b>1102,7</b> | <b>34,8</b> | <b>41,73</b> | <b>140,08</b> |