

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



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 04.10.2023

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки*	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мол.продукт	46	Пастеризованное молоко.	200	19,00	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	200	47,44	242,0	11,24	13,36	21,26
	Гор.напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	7,92	121,52	1,36	0	29,02
	Фрукт	86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
			74	Сыр (порциями).	15	10,27	54,60	3,48	4,43
	ИТОГО				102,58	531,12	18,76	18,82	72,86

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



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 04.10.2023

Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов из малообеспеченных, многодетных семей.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	250	59,15	302,5	14,05	16,7	26,58	
	Гор.напиток	47	Кисель из концентр. плодов. или ягодного.	200	7,95	121,52	1,36	0	29,02	
			86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб		69	Хлеб пшеничный.	30	1,92	66,0	2,28	0,63	12,78
			74	Сыр (порциями).	15	10,27	54,60	3,48	4,43	0,00
		ИТОГО				95,29	591,62	21,57	22,16	78,18