

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

Утверждаю

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 05.10.2023

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
		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	60	7,99	59,26	1,03	3,16	6,54
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9,06	206,0	3,6	4,6	37,7
		88	Ёжики по домашнему	90	34,38	120,42	8,37	6,11	8,12
		66	Соус красный основной.	30	6,05	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,99	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				80,42	555,87	16,13	16,75	81,92

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

Утверждаю

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 05.10.2023

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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	100	13,22	98,77	1,72	5,27	10,9
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,83	247,29	4,32	5,52	45,24
		88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	38,20	127,06	9,32	6,79	9,02
		66	Соус красный основной.	30	6,05	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,99	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		ИТОГО				72,24	643,31	18,49	20,46