

Утверждаю
и. о. Директора МБОУ СОШ с. Зеркальное
Т.В. Осадчая



День 05.10.2022

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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	17,80	105,8	5,0	6,0	9,2
		61	Салат из свеклы с чесноком.	60	4,40	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	150	9,39	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	24,18	115,2	9,54	4,86	6,57
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,92	56,85	0,08	0,01	10,69
		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				81,64	671,46	21,61	22,06	81,91

Утверждаю
и. о. Директора МБОУ СОШ с.Зеркальное
Т.В. Осадчая



День 05.10.2022

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		61	Салат из свеклы с чесноком.	100	7,30	126,18	1,35	10,1	7,18
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	180	11,31	245,88	4,3	4,9	45,67
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	26,92	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,92	56,85	0,08	0,01	10,69
		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				71,4	669,91	18,91	21,44