

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



День 06.03.2024

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 | 19,40 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | | 61 | Салат из свеклы с чесноком. | 60 | 4,84 | 75,71 | 0,81 | 6,06 | 4,31 |
| | Гор. блюдо | 20 (1) | Рис припущенный. | 150 | 9,92 | 204,9 | 3,6 | 4,1 | 38,06 |
| | | 38 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами. | 90 | 23,67 | 115,2 | 9,54 | 4,86 | 6,57 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,78 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | | 87 | Груша | 100 | 23,00 | 47,0 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,00 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | ИТОГО | | | | 84,61 | 565,66 | 16,61 | 16,06 | 72,71 |

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



День 06.03.2024

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 | 7,96 | 126,18 | 1,35 | 10,1 | 7,18 |
| | Гор. блюдо | 20 (1) | Рис припущенный. | 180 | 11,96 | 245,88 | 4,3 | 4,9 | 45,67 |
| | | 38 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами. | 100 | 26,14 | 128,0 | 10,6 | 5,4 | 5,6 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,78 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | | 87 | Груша | 100 | 23,00 | 47,0 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,00 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | | ИТОГО | | | | 72,84 | 669,91 | 18,91 | 21,44 |