

Утверждаю
и. о. Директора МБОУ СОШ с. Зеркальное

Т.В. Осадчая

День 07.10.2022

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
		58	Винегрет овощной.	60	6,71	76,17	0,76	6,12	4,4
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	150	11,95	206,0	3,6	4,6	37,7
		88	Ёжики по домашнему	90	32,58	120,42	8,37	6,11	8,12
		66	Соус красный основной.	30	5,95	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,92	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				78,86	678,58	20,86	25,71	88,98

Утверждаю
и. о. Директора МБОУ СОШ с. Зеркальное

Т.В. Осадчая

День 07.10.2022

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		58	Винегрет овощной.	100	11,06	126,95	1,26	10,2	7,3
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	14,28	247,29	4,32	5,52	45,24
		88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	36,20	127,06	9,32	6,79	9,02
		66	Соус красный основной.	30	5,95	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,92	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				71,36	671,49	18,03	25,39	91,12