

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное

Л.Ю.Сергеева

День 07.11.2024

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Приём пищи	Раздел	№ п.рец.	Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов				Калории	Белки	Жиры	Углеводы
			Блюдо	Выход, г	Цена	Калории				
Завтрак	Мол.продукт	4	Пастеризованное молоко.	200	22,20	105,8	5,0	6,0	9,2	
		5	Салат из морской капусты с луком.	60	13,96	64,0	1,13	4,56	4,09	
	Гор. блюдо	2	Плов с мясом.	150	45,09	226,2	10,05	7,5	28,95	
	Гор.напиток	4	Кофейный напиток.	200	13,33	145,34	4,58	5,04	21,05	
	Хлеб	6	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78	
	Фрукт	8	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8	
	ИТОГО					113,08	47,0	0,4	0,4	9,8
						554,34	23,44	24,13	85,87	

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное

Л.Ю.Сергеева

День 07.11.2024

Ежедневное

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

Приём пищи	Раздел	№ п.рец.	Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов из малообеспеченных, многодетных семей.				Калории	Белки	Жиры	Углеводы
			Блюдо	Выход, г	Цена	Калории				
		51	Салат из морской капусты с луком.	100	23,29	66,6	1,8	7,6	6,81	
		Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	180	53,96	351,6	13,4	10,0	38,6
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	13,33	80,0	3,0	3,6	13,7	
	Фрукт	87	Груша	100	22,00	47,0	0,4	0,3	10,3	
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78	
	ИТОГО					115,08	66,0	2,28	0,63	12,78
						551,2	20,88	22,13	82,19	