

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
 Л.Ю.Сергеева

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
 Л.Ю.Сергеева

День 11.09.2024

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	21,40	105,8	5,0	6,0	9,2
		61	Салат из свеклы с чесноком.	60	4,54	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	150	10,70	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	23,96	115,2	9,54	4,86	6,57
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,87	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	18,50	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				83,47	565,66	16,61	16,06	72,71

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
 Л.Ю.Сергеева

День 11.09.2024

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	7,46	126,18	1,35	10,1	7,18
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	180	12,90	245,88	4,3	4,9	45,67
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	26,46	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,87	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	18,50	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		ИТОГО				69,69	669,91	18,91	21,44