

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



12.02.2025

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	24,00	105,8	5,0	6,0	9,2
		61	Салат из свеклы с чесноком.	60	5,13	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	150	12,52	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	30,55	115,2	9,54	4,86	6,57
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	28,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				<b>104,61</b>	<b>565,66</b>	<b>16,61</b>	<b>16,06</b>	<b>72,71</b>

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



День 12.02.2025

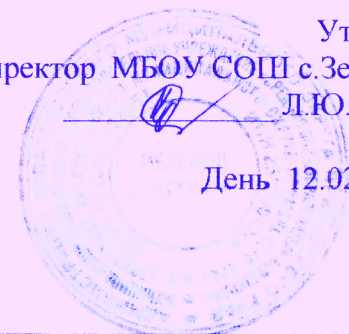
Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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	8,41	126,18	1,35	10,1	7,18
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	180	15,08	245,88	4,3	4,9	45,67
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	33,72	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	28,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		ИТОГО				<b>89,62</b>	<b>669,91</b>	<b>18,91</b>	<b>21,44</b>

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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



День 12.02.2025

Ежедневное меню для учащихся ОВЗ

Приём пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	19	Каша вязкая мо						
	Гор.напиток	41	маслом гречне	210	29,76	203,00	6,21	5,28	32,79
	Хлеб	69	Какао с молоко						
	Гор. блюдо	7	Хлеб пшеничн	200	15,51	80,0	3,0	3,6	13,7
			Рассольник	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		61	Ленинградский	250		181,25			
			Салат из свекль		35,67		5,1	8,95	26,16
		20 (1)	чесноком.	100	8,41	126,18	1,35	10,1	7,18
		38	Рис припущен						
			Рыба тушенная	180	15,08	245,88	4,3	4,9	45,67
			томатном соусе	100	33,72				
	Гор.напиток	44	овощами.			128,0	10,6	5,4	5,6
	Фрукт	87	Чай.						
	Хлеб	69	Груша	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
	ИТОГО		Хлеб пшеничн	100	28,00	47,0	0,3	0,4	0,3
				30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
					173,06	1200,16	35,5	39,9	167,65