

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное



День 13.11.2023

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	19,00	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	30	Жаркое по-домашнему	200	45,07	256,79	8,7	14,4	21,15
	Гор.напиток	42	Фруктовый (персиковый)	200	21,47	117,08	0,9	0	17,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		70	Печенье.	20	5,56	94,0	4,1	2,3	13,2
		88(1)	Мандарины	100	15,00	35,0	0,8	0,2	7,5
		<b>ИТОГО</b>				<b>108,05</b>	<b>674,67</b>	<b>21,78</b>	<b>23,53</b>

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное



День 13.11.2023

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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	30	Жаркое по-домашнему	250	56,70	310,99	10,88	18,02	26,43
	Гор.напиток	42	Фруктовый (персиковый)	200	21,47	117,08	0,9	0	17,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		88(1)	Мандарины	100	15,00	35,0	0,8	0,2	7,5
		70	Печенье.	20	5,56	94,0	4,1	2,3	13,2
		<b>ИТОГО</b>				<b>100,68</b>	<b>623,07</b>	<b>18,96</b>	<b>21,15</b>