

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
 Л.Ю.Сергеева
 День 14.01.2025



Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Углеводы		
							Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мол.продукт	46	Пастеризованное молоко.	200	22,60	105,8	5,0	6,0	9,2
		53	Икра кабачковая (промышленного производства).	60	14,62	46,80			
	Гор. блюдо	27	Макаронные изделия отварн.	150	11,02	168,45	0,72	2,83	4,63
		79	Котлеты по - деревенски (полуфабрикат).	90	34,56	106,2	5,52	4,52	26,45
		66	Соус красный основной.	30	7,58	47,34	4,22	3,37	13,99
	Гор.напиток	44	Чай.	30	7,58	47,34	0,77	2,24	6,09
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
		74	Сыр (порциями).	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
ИТОГО			15	11,63	54,60	3,48	4,43	0,00	
					106,42	546,24	17,07	18,03	74,63

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
 Л.Ю.Сергеева
 День 14.01.2025



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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Углеводы		
							Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		53	Икра кабачковая (пром. производства).	100	24,13	62,4	0,96	3,77	6,17
	Гор. блюдо	27	Макаронные изделия отварные.	180	13,19	202,14	6,62	5,42	31,73
		79	Котлеты по - деревенски (полуфабрикат).	100	38,40	118,0	4,69	3,74	15,54
		66	Соус красный основной.	30	7,58	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	30	7,58	47,34	0,77	2,24	6,09
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
		74	Сыр (порциями).	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО			15	11,63	54,60	3,48	4,43	0,00
					99,34	607,33	18,88	20,24	83

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное

Л.Ю.Сергеева

День 14.01.2025



Ежедневное меню для учащихся ОВЗ

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	19	Каша вязкая молочная с маслом гречневая.	210	28,65	203,00	6,21	5,28	32,79
	Гор.напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	6,85	121,52	1,36	0	29,02
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	69,9	2,28	0,18	15,69
	Гор. блюдо	8	Суп картофельный с зелёным горошком консервированным.	250	40,48	121,0	2,9	6,5	18,3
		53	Икра кабачковая (пром. производства).	100	24,13	62,4	0,96	3,77	6,17
		27	Макаронные изделия отварные.	180	13,19	202,14	6,62	5,42	31,73
		79	Котлеты по - деревенски (полуфабрикат).	100	38,40	118,0	4,69	3,74	15,54
		66	Соус красный основной.	30	7,58	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	11,63	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				177,82	1122,75	31,63	32,2	178,8