

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



День 15.11.2023

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся 1-4 клас

| Приём пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Це           | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|--------------|--------|--|----------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            |              |        |  |          | на           |               |              |              |              |
| Завтрак    | Мол.продукт  | 46     | Пастеризованное молоко.                  | 200      | 19,00        | 105,8         | 5,0          | 6,0          | 9,2          |
|            |              | 61     | Салат из свеклы с чесноком.              | 60       | 4,81         | 75,71         | 0,81         | 6,06         | 4,31         |
|            | Гор. блюдо   | 20 (1) | Рис припущенный.                         | 150      | 9,83         | 204,9         | 3,6          | 4,1          | 38,06        |
|            |              | 38     | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами. | 90       | 23,60        | 115,2         | 9,54         | 4,86         | 6,57         |
|            | Гор.напиток  | 44     | Чай.                                     | 200      | 1,83         | 56,85         | 0,08         | 0,01         | 10,69        |
|            |              | 87     | Груша                                    | 100      | 19,00        | 47,0          | 0,3          | 0,4          | 0,3          |
|            | Хлеб         | 69     | Хлеб пшеничный.                          | 30       | 1,95         | 66,0          | 2,28         | 0,63         | 12,78        |
|            | <b>ИТОГО</b> |        |  |          | <b>80,02</b> | <b>565,66</b> | <b>16,61</b> | <b>16,06</b> | <b>72,71</b> |

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



День 15.11.2023

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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

| Приём пищи | Раздел      | № рец.       | Блюдо                                    | Выход, г | Це    | Калорийность | Белки         | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------------|--|----------|-------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|            |             |              |  |          | на    |              |               |              |              |
| Завтрак    |             | 61           | Салат из свеклы с чесноком.              | 100      | 7,90  | 126,18       | 1,35          | 10,1         | 7,18         |
|            | Гор. блюдо  | 20 (1)       | Рис припущенный.                         | 180      | 11,85 | 245,88       | 4,3           | 4,9          | 45,67        |
|            |             | 38           | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами. | 100      | 26,06 | 128,0        | 10,6          | 5,4          | 5,6          |
|            | Гор.напиток | 44           | Чай.                                     | 200      | 1,83  | 56,85        | 0,08          | 0,01         | 10,69        |
|            |             | 87           | Груша                                    | 100      | 19,00 | 47,0         | 0,3           | 0,4          | 0,3          |
|            | Хлеб        | 69           | Хлеб пшеничный.                          | 30       | 1,95  | 66,0         | 2,28          | 0,63         | 12,78        |
|            |             | <b>ИТОГО</b> |  |          |       | <b>68,59</b> | <b>669,91</b> | <b>18,91</b> | <b>21,44</b> |