

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



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 | 19,40 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | Гор. блюдо | 27 | Макаронные изделия отварные. | 180 | 8,22 | 202,14 | 6,62 | 5,42 | 31,73 |
| | | 36 | Птица отварная. | 90 | 27,00 | 164,62 | 6,72 | 9,74 | 13,11 |
| | Гор.напиток | 41 | Какао с молоком. | 200 | 11,79 | 80,0 | 3,0 | 3,6 | 13,7 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,00 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | | 87 | Груша | 100 | 23,00 | 47,0 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| | ИТОГО | | | | | 91,41 | 618,56 | 23,62 | 25,39 |

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



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 |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Гор. блюдо | 27 | Макаронные изделия отварные. | 180 | 9,83 | 202,14 | 6,62 | 5,42 | 31,73 |
| | | 36 | Птица отварная. | 100 | 31,98 | 182,69 | 7,47 | 8,3 | 14,57 |
| | Гор.напиток | 41 | Какао с молоком. | 200 | 11,79 | 80,0 | 3,0 | 3,6 | 13,7 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 40 | 2,67 | 88,0 | 3,04 | 0,84 | 17,04 |
| | | 85 | Банан | 100 | 17,00 | 35,0 | 0,8 | 0,24 | 7,5 |
| | ИТОГО | | | | | 73,27 | 587,83 | 20,93 | 18,4 |