

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 16.10.2023

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
		51	Салат из морской капусты с луком.	60	12,87	64,0	1,13	4,56	4,09
	Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	150	48,00	226,2	10,05	7,5	28,95
	Гор.напиток	40	Кофейный напиток.	200	11,75	145,34	4,58	5,04	21,05
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	Фрукт	86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО				<b>109,57</b>	<b>654,34</b>	<b>23,44</b>	<b>24,13</b>

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 16.10.2023

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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		51	Салат из морской капусты с луком.	100	21,47	106,6	1,8	7,6	6,81
	Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	180	57,45	351,6	13,4	10,0	38,6
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	11,75	80,0	3,0	3,6	13,7
	Фрукт	87	Груша	100	22,00	47,0	0,4	0,3	10,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				<b>114,62</b>	<b>651,2</b>	<b>20,88</b>	<b>22,13</b>	<b>82,19</b>