

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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

День 18.09.2024

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	21,40	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	200	43,93	242,0	11,24	13,36	21,26
	Гор.напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	6,94	121,52	1,36	0	29,02
	Фрукт	86	Яблоко	100	14,50	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
			74	Сыр (порциями).	15	11,00	54,60	3,48	4,43
	ИТОГО				100,27	531,12	18,76	18,82	72,86

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

День 18.09.2024

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	28	Овощное рагу с мясом.	250	54,78	302,5	14,05	16,7	26,58	
	Гор.напиток	47	Кисель из концентр. плодов. или ягодного.	200	6,94	121,52	1,36	0	29,02	
		86	Яблоко	100	14,50	47,0	0,4	0,4	9,8	
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78	
			74	Сыр (порциями).	15	11,00	54,60	3,48	4,43	0,00
		ИТОГО				89,72	591,62	21,57	22,16	78,18