

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 18.10.2023

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
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	200	47,44	242,0	11,24	13,36	21,26
	Гор.напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	7,92	121,52	1,36	0	29,02
	Фрукт	86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	10,27	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				<b>102,58</b>	<b>531,12</b>	<b>18,76</b>	<b>18,82</b>	<b>72,86</b>

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 18.10.2023

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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	250	59,15	302,5	14,05	16,7	26,58
	Гор.напиток	47	Кисель из концентр. плодов. или ягодного.	200	7,95	121,52	1,36	0	29,02
		86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,92	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	10,27	54,60	3,48	4,43	0,00
		ИТОГО				<b>95,29</b>	<b>591,62</b>	<b>21,57</b>	<b>22,16</b>