

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



День 18.10.2024

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	21,40	105,8	5,0	6,0	9,2
		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	60	10,37	59,26	1,03	3,16	6,54
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9,95	206,0	3,6	4,6	37,7
		88	Ёжики по домашнему	90	34,38	120,42	8,37	6,11	8,12
		66	Соус красный основной.	30	7,00	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,87	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				87,47	555,87	16,13	16,75	81,92



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

День 18.10.2024

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
Завтрак		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	100	11,47	98,77	1,72	5,27	10,9
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	12,42	247,29	4,32	5,52	45,24
		88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	38,20	127,06	9,32	6,79	9,02
		66	Соус красный основной.	30	7,00	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,87	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		ИТОГО				73,46	643,31	18,49	20,46