

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное



День 19.09.2024

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
		51	Салат из морской капусты с луком.	60	13,79	64,0	1,13	4,56	4,09
	Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	150	43,79	226,2	10,05	7,5	28,95
	Гор.напиток	40	Кофейный напиток.	200	12,93	145,34	4,58	5,04	21,05
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	200	12,93	145,34	4,58	5,04	21,05
	Фрукт	86	Яблоко	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
ИТОГО				100	14,50	47,0	0,4	0,4	9,8
					108,91	654,34	23,44	24,13	85,87

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное



День 19.09.2024

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	23,01	106,6	1,8	7,6	6,81
		Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	180	52,41	351,6	13,4	10,0
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	12,95	80,0	3,0	3,6	13,7
	Фрукт	87	Груша	100	18,50	47,0	0,4	0,3	10,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО								
					109,37	651,2	20,88	22,13	82,19