

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



День 20.03.2025

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	24,60	105,8	5,0	6,0	9,2
		51	Салат из морской капусты с луком.	60	14,01	64,0	1,13	4,56	4,09
	Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	150	47,52	226,2	10,05	7,5	28,95
	Гор.напиток	40	Кофейный напиток.	200	14,74	145,34	4,58	5,04	21,05
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	Фрукт	86	Яблоко	100	18,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО					<b>121,37</b>	<b>654,34</b>	<b>23,44</b>	<b>24,13</b>

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



День 20.03.2025

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
		51	Салат из морской капусты с луком.	100	23,36	106,6	1,8	7,6	6,81
	Гор. блюдо	24	Плов с мясом.	180	56,89	351,6	13,4	10,0	38,6
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	16,00	80,0	3,0	3,6	13,7
	Фрукт	87	Груша	100	28,00	47,0	0,4	0,3	10,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО					<b>126,75</b>	<b>651,2</b>	<b>20,88</b>	<b>22,13</b>



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся ОВЗ

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	19	Каша вязкая молочная с маслом манная.	210	30,47	197,00	4,52	4,07	35,46
	Гор.напиток	44	Чай.	200	2,01	17,0	0	0	4,6
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	69,9	2,28	0,18	15,69
	Гор. блюдо	6	Щи с курицей.	250	19,47	167,6	7,22	15,25	12,14
		51	Салат из морской капусты с луком.	100	23,36	106,6	1,8	7,6	6,81
		24	Плов с мясом.	180	56,89	351,6	13,4	10,0	38,6
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	16,00	80,0	3,0	3,6	13,7
	Фрукт	87	Груша	100	28,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	<b>ИТОГО</b>				<b>181,20</b>	<b>1102,7</b>	<b>34,8</b>	<b>41,73</b>	<b>140,08</b>