

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



День 20.12.2023

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	19,40	105,8	5,0	6,0	9,2
		61	Салат из свеклы с чесноком.	60	4,74	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	150	10,21	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	23,40	115,2	9,54	4,86	6,57
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,76	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	19,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				80,46	565,66	16,61	16,06	72,71

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



День 20.12.2023

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		61	Салат из свеклы с чесноком.	100	7,77	126,18	1,35	10,1	7,18
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	180	12,30	245,88	4,3	4,9	45,67
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	25,82	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,76	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	19,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		ИТОГО				68,60	669,91	18,91	21,44