

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



День 21.03.2025

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
		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	60	7,99	59,26	1,03	3,16	6,54
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	150	11,18	206,0	3,6	4,6	37,7
		88	Ёжики по домашнему	90	41,60	120,42	8,37	6,11	8,12
		66	Соус красный основной.	30	7,75	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	2,01	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				97,63	555,87	16,13	16,75	81,92

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



День 21.03.2025

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
Завтрак		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	100	13,22	98,77	1,72	5,27	10,9
	Гор. блюдо	23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	13,40	247,29	4,32	5,52	45,24
		88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	41,60	127,06	9,32	6,79	9,02
		66	Соус красный основной.	30	7,75	47,34	0,77	2,24	6,09
	Гор.напиток	44	Чай.	200	2,01	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				80,48	643,31	18,49	20,46	94,72


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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 21.03.2025

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 рисовая.	210	32,28	197,00	3,09	4,07	36,98
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	16,00	80,0	3,0	3,6	13,7
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	Гор. блюдо	9	Суп с вермишелью с курицей.	250	32,30	114,18	6,05	7,98	10,92
		60	Салат картофельный с огурцами солеными.	100	13,22	98,77	1,72	5,27	10,9
	Гор.напиток	23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	13,40	247,29	4,32	5,52	45,24
	Фрукт	88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	41,60	127,06	9,32	6,79	9,02
	Хлеб	66	Соус красный основной.	30	7,75	47,34	0,77	2,24	6,09
		44	Чай.	200	2,01	56,85	0,08	0,01	10,69
		69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				162,35	1100,49	32,91	36,74	169,1