

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



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 22.01.2025

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	22,60	105,8	5,0	6,0	9,2
		61	Салат из свеклы с чесноком.	60	5,02	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	150	12,52	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	30,39	115,2	9,54	4,86	6,57
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
		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
		ИТОГО				102,94	565,66	16,61	16,06

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



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 22.01.2025

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	8,24	126,18	1,35	10,1	7,18
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	180	15,09	245,88	4,3	4,9	45,67
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	33,54	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
		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
		ИТОГО				89,28	669,91	18,91	21,44

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное

Л.Ю.Сергеева

День 22.01.2025



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 гречневая.	210	28,65	203,00	6,21	5,28	32,79
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.	200	14,81	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	7	Рассольник Ленинградский с мясом.	250	35,11	181,25	5,1	8,95	26,16
		61	Салат из свеклы с чесноком.	100	8,24	126,18	1,35	10,1	7,18
		20 (1)	Рис припущенный.	180	15,09	245,88	4,3	4,9	45,67
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	33,54	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
	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
	ИТОГО				170,35	1200,16	35,5	39,9	167,65