

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



День 22.11.2024

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 | 22,20 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | | 60 | Салат картофельный с огурцами солеными. | 60 | 7,36 | 59,26 | 1,03 | 3,16 | 6,54 |
| | Гор. блюдо | 23 | Каша гречневая рассыпчатая. | 150 | 11,10 | 206,0 | 3,6 | 4,6 | 37,7 |
| | | 88 | Ёжики по домашнему | 90 | 34,38 | 120,42 | 8,37 | 6,11 | 8,12 |
| | | 66 | Соус красный основной. | 30 | 7,62 | 47,34 | 0,77 | 2,24 | 6,09 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,87 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,50 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| ИТОГО | | | | | 87,03 | 555,87 | 16,13 | 16,75 | 81,92 |

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



День 22.11.2024

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 | 12,18 | 98,77 | 1,72 | 5,27 | 10,9 |
| | Гор. блюдо | 23 | Каша гречневая рассыпчатая. | 180 | 13,30 | 247,29 | 4,32 | 5,52 | 45,24 |
| | | 88 | Ёжики по домашнему (полуфабрикат). | 100 | 38,20 | 127,06 | 9,32 | 6,79 | 9,02 |
| | | 66 | Соус красный основной. | 30 | 7,62 | 47,34 | 0,77 | 2,24 | 6,09 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,87 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,50 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | ИТОГО | | | | | 75,67 | 643,31 | 18,49 | 20,46 |