

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 23.10.2023

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	19,00	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	30	Жаркое по-домашнему	200	43,21	256,79	8,7	14,4	21,15
	Гор.напиток	42	Фруктовый (персиковый)	200	18,00	117,08	0,9	0	17,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		70	Печенье.	20	5,56	94,0	4,1	2,3	13,2
		85	Банан	100	17,00	94,5	1,5	0,5	21,0
		ИТОГО				104,72	639,67	20,98	23,33

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

День 23.10.2023

Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов из малообеспеченных, многодетных семей.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	30	Жаркое по-домашнему	250	54,38	310,99	10,88	18,02	26,43
	Гор.напиток	42	Фруктовый (персиковый)	200	18,00	117,08	0,9	0	17,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		85	Банан	100	17,00	94,5	1,5	0,5	21,0
		70	Печенье.	20	5,56	94,0	4,1	2,3	13,2
		ИТОГО				96,89	682,57	19,66	21,45