

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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

День 26.09.2024

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      | 21,40        | 105,8         | 5,0          | 6,0          | 9,2          |
|            | Гор. блюдо  | 21     | Пюре картофельное.  | 150      | 18,93        | 137,25        | 3,06         | 4,80         | 20,45        |
|            |             | 89     | Голубцы ленивые<br>(полуфабрикат) с соусом<br>красным основным. | 120      | 30,12        | 202,24        | 9,07         | 12,34        | 13,59        |
|            | Гор.напиток | 47     | Кисель из концентрата<br>плодового или ягодного.                | 200      | 6,94         | 121,52        | 1,36         | 0            | 29,02        |
|            | Хлеб        | 69     | Хлеб пшеничный.   | 30       | 2,50         | 66,0          | 2,28         | 0,63         | 12,78        |
|            | ИТОГО       |        |   |          | <b>79,89</b> | <b>632,81</b> | <b>20,77</b> | <b>23,77</b> | <b>85,04</b> |

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

День 26.09.2024

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     |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            | Гор. блюдо  | 21     | Пюре картофельное.                           | 180      | 22,77        | 164,70        | 3,67         | 5,76         | 24,53        |
|            |             | 89     | Голубцы лен. (полуфаб.) с<br>соусом кр. осн. | 120      | 30,12        | 202,24        | 9,07         | 12,34        | 13,59        |
|            | Гор.напиток | 47     | Кисель из концен. плодов.<br>или ягодного.   | 200      | 6,94         | 121,52        | 1,36         | 0            | 29,02        |
|            | Хлеб        | 69     | Хлеб пшеничный.                              | 30       | 2,50         | 66,0          | 2,28         | 0,63         | 12,78        |
|            |             | 70     | Печенье.                                     | 20       | 4,76         | 94,0          | 4,1          | 2,3          | 13,2         |
|            | ИТОГО       |        |  |          | <b>67,09</b> | <b>648,46</b> | <b>20,48</b> | <b>21,03</b> | <b>93,12</b> |