

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



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
		61	Салат из свеклы с чесноком.	60	4,56	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	150	12,44	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	26,80	115,2	9,54	4,86	6,57
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,87	56,85	0,08	0,01	10,69
		87	Груша	100	22,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
ИТОГО					92,37	565,66	16,61	16,06	72,71

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



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		61	Салат из свеклы с чесноком.	100	7,50	126,18	1,35	10,1	7,18
		Гор. блюдо	20 (1)	Рис припущенный.	180	14,99	245,88	4,3	4,9
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	29,60	128,0	10,6	5,4	5,6
		Гор.напиток	44	Чай.	200	1,87	56,85	0,08	0,01
		87	Груша	100	22,00	47,0	0,3	0,4	0,3
		Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63
	ИТОГО					78,46	669,91	18,91	21,44