

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



Утверждаю
Л.Ю. Сергеева

День 28.02.2024

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 | 19,40 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | Гор. блюдо | 28 | Овощное рагу с мясом. | 200 | 49,34 | 242,0 | 11,24 | 13,36 | 21,26 |
| | Гор.напиток | 47 | Кисель из концентрата плодового или ягодного. | 200 | 6,73 | 121,52 | 1,36 | 0 | 29,02 |
| | Фрукт | 86 | Яблоко | 100 | 16,00 | 47,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,0 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | | 74 | Сыр (порциями). | 15 | 9,92 | 54,60 | 3,48 | 4,43 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | | | 103,39 | 531,12 | 18,76 | 18,82 |

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



Утверждаю
Л.Ю. Сергеева

День 28.02.2024

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 | 28 | Овощное рагу с мясом. | 250 | 61,51 | 302,5 | 14,05 | 16,7 | 26,58 |
| | Гор.напиток | 47 | Кисель из концентр. плодов. или ягодного. | 200 | 6,73 | 121,52 | 1,36 | 0 | 29,02 |
| | | 86 | Яблоко | 100 | 16,00 | 47,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,0 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | | 74 | Сыр (порциями). | 15 | 9,92 | 54,60 | 3,48 | 4,43 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | | | 96,16 | 591,62 | 21,57 | 22,16 |