

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

День 29.01.2025

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	22,60	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	200	44,86	242,0	11,24	13,36	21,26
	Гор.напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	6,85	121,52	1,36	0	29,02
	Фрукт	86	Яблоко	100	18,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	11,63	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				106,44	531,12	18,76	18,82	72,86

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

День 29.01.2025

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	55,94	302,5	14,05	16,7	26,58
	Гор.напиток	47	Кисель из концентр. плодов. или ягодного.	200	6,85	121,52	1,36	0	29,02
		86	Яблоко	100	18,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	11,63	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				94,92	591,62	21,57	22,16	78,18

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
Л.Ю.Сергеева
День 29.01.2025



Ежедневное меню для учащихся ОВЗ

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гор. блюдо	17	Суп молочный с вермишелью.	250	25,70	143,5	6,4	5,3	22
	Гор.напиток	44	Чай.	200	1,91	56,85	0,08	0,01	10,69
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	Гор. блюдо	13	Суп рисовый с курицей.	250	22,24	62,5	3,68	1,98	7,42
		28	Овощное рагу с мясом.	250	55,94	302,5	14,05	16,7	26,58
		44	Чай.	200	6,85	56,85	0,08	0,01	10,69
		86	Яблоко	100	18,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Гор.напиток	69	Хлеб пшеничный.	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
	Фрукт	74	Сыр (порциями).	15	11,63	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				147,27	855,8	32,73	30,09	112,74