

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



День 02.02.2024

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 |
| | | 60 | Салат картофельный с огурцами солеными. | 60 | 7,28 | 59,26 | 1,03 | 3,16 | 6,54 |
| | Гор. блюдо | 23 | Каша гречневая рассыпчатая. | 150 | 9,48 | 206,0 | 3,6 | 4,6 | 37,7 |
| | | 88 | Тефтели (полуфабрикат). | 90 | 34,38 | 120,42 | 8,37 | 6,11 | 8,12 |
| | | 66 | Соус красный основной. | 30 | 6,28 | 47,34 | 0,77 | 2,24 | 6,09 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,72 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | 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 | | | | 90,46 | 555,87 | 16,13 | 16,75 | 81,92 |

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



День 02.02.2024

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 |
|------------|-------------|--------------|---|----------|-------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | 60 | Салат картофельный с огурцами солеными. | 100 | 12,05 | 98,77 | 1,72 | 5,27 | 10,9 |
| | Гор. блюдо | 23 | Каша гречневая рассыпчатая. | 180 | 11,35 | 247,29 | 4,32 | 5,52 | 45,24 |
| | | 88 | Тефтели (полуфабрикат). | 100 | 38,20 | 127,06 | 9,32 | 6,79 | 9,02 |
| | | 66 | Соус красный основной. | 30 | 6,28 | 47,34 | 0,77 | 2,24 | 6,09 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,72 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,0 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | | ИТОГО | | | | 71,60 | 643,31 | 18,49 | 20,46 |